At Home with Madame Chic

优雅太太教我的事

生活家的美妙日常

[美] 珍妮弗·L·斯科特 著　马颖 译





中信出版集团 · CHINACITICPRESS

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

At Home with Madame Chic

优雅太太教我的事

生活家的美妙日常

[美] 珍妮弗·L·斯科特 著　马颖 译





中信出版集团 · CHINACITICPRESS

前言

何谓优雅？

何谓优雅？优雅是一种感觉，一种心理状态，一种生活方式和生存意义。我们都见过优雅的人。他们穿着得体，似乎对自己真正的风格有着深刻的领悟。当然，优雅也不仅仅是穿衣打扮，不是吗？优雅者身边会有一种神秘的氛围。他们似乎对某事心满意足，但究竟是什么，我们却说不出个所以然。他们的优雅看似毫不费力，就好像他们每日呈现出来的曼妙雅致只是天生如此。

看着这些优雅之士，你可能会好奇他们的客厅是否也会乱七八糟，或者，他们是否也会为了准备六点的晚餐而抓耳挠腮。你会好奇他们是否和你一样，非常讨厌摆弄洗碗机。哎呀，看看那些修剪整洁的指甲。优雅的人甚至也会洗碗吗？

好吧，有些优雅之士可能不用洗碗。但其余的人呢？做到优雅和有没有钱并无关系。不是所有的优雅者都是富人，也不是所有富人都优雅。你可能已经从真人秀电视节目里发现了这一点。你在节目里或许会看到一个有钱的妇人，发型完美，穿着款式最时兴的衣服，有一栋大房子，有跑车，还有神奇的魔杖——名气。但她人生态度消极，没有安全感，也没有礼貌，这一切使得她——像人们常说的那样——糟透了。这样的人可不具有难以言说的优雅，她还有许多心灵的磨炼功夫要做。

优雅与你银行存款的多少，与你住在何处无关。你从事何种工作、和什么人结婚、开什么样的车、穿什么牌子的衣服，也与优雅无涉。优雅是一种生命状态，每个人都能培养出来。是的，每个人都能。

你可以做到优雅。你可以拥有美丽端庄、富有成效、激情洋溢的生活。你可以优雅地度过一日，精力充沛地做事。你能发现生活中的幸福，即便每件事与你想象中的并不全然一样。如果你过去常常在一种混乱不堪、缺乏计划、毫不优雅的生活中，不要烦躁，现实生活并不非得如此。

我在第一本书《跟巴黎名媛学到的事》里，告诉了大家优雅太太和她惊艳绝伦的巴黎之家的故事。我从优雅之家学来的精致生活秘诀，在心中埋下了种子，启发了我自己的生活，为我打开了一个全新的世界。在巴黎度过快乐至极、无忧无虑的学生生涯后，我回到美国，最终还是得直面现实，做家务和照料家人。我想模仿在巴黎学来的优雅生活方式，成为自我版本的优雅太太。但是回到加利福尼亚的家里后，每日的生活不再如田园诗般快乐无忧，真是一团糟。如果优雅太太看到了我的卧室、客厅或者汽车后座，天晓得她会说什么。没有优雅太太这位人生导师的指导，我只好靠自己摸爬滚打、忙忙碌碌，想办法让家人过得更好。我告诉你吧，这种生活可不优雅。

你或许觉得优雅与每日生活里那些最微不足道、平凡无奇的时刻无关。比如准备饭食、清洗碗碟、支付账单的时候。但生活诀窍是，这些时刻并非微不足道。相反，它们非常重要。是的——如果你能在做饭、选择每天穿的衣服、叠衣服、收拾桌子、处理邮件时改变做事的态度，你就能彻底改变你的生活。我会告诉你，怎样从那些看似乏味的差事中获得乐趣，怎样将挫折、烦乱等负能量扭转为满意、快乐的正能量。在你开始组织方案，形成习惯，将之变为第二天性后，你的家庭日常生活就会运行得更为顺畅，你会感觉到享受，并完善自己的习惯。于是，无论你在这一天的其他时候去哪儿，也无论你离家有多远，这种平和心态会始终伴随你左右。



你的家就是现实世界广阔天地的缩影。把家庭生活料理得越好，越能将这份经验在外面的世界施展得如鱼得水，你也就越来越像自我版本的优雅太太。如果你的家庭生活经营良好，你也就会拥有一份轻松自如的自我气场。你就不会烦恼把钥匙放在哪儿了，要做一顿什么样的晚餐，或者到底该如何把客厅里那堆乱糟糟的东西收拾干净之类的事情，就会少一些负能量。

你的生活态度会转变。你的身上会多出一种东西——其他人无法弄

清楚的神秘东西。这种说不上来的神秘气质即是优雅。

何谓难以言说？

Je ne sais quoi这个法语短语指“某个东西”，可用来形容人身上有着某种“光彩”。但这光彩是什么？我们如何才能具备呢？它指的是身形骨感吗？是完美发型上挑染出来的美丽吗？这种光彩可以买到吗？如果我得到了当季最时兴的服饰，这会给我光彩吗？这些疑问的答案都是否定的。因为这光彩是无形的，它不是外在的东西，而是来自身体之内。在《发现真爱》（*A Return to Love*）这本书里，作者玛丽安娜·威廉森将个人魅力描述为“无法用金钱买来的个人的闪光，它是无形的能量，却有着非凡的效果”。她谈论的个人魅力就是我所说的光彩的一部分。它是一种闪光，一种磁石般的吸引力，营造出一个人的神秘气场。

这里还有个秘密没有人告诉过你：光彩来自内心的平和。当你擦洗锅碗瓢盆时，你要心平气和；当你选择当日要穿的衣服，当你出门遛狗时，也要有这般的心平气和；当你身处一段艰难的谈话中，当你遇到工作上的最后期限时，当你吃力地向楼上搬运生活用品时，甚至在下午五点被堵在路上时，一样要心平气和。优雅的人们就有这样的光彩，而“某个东西”指的就是心平气和。

拥有内心的平静，应该是我们的一贯目标。如此，不论身边发生什么事，我们都能顺利度过每一天。一旦做到了心平气和，一些小事情——比如同事或者某个无聊乏味的家伙对我们无心的评头论足——就不会彻底破坏我们一天的心情。内心的平静会使我们着眼现在，目光长远。人们会惊奇你是如此优雅地度过人生。他们会好奇你所拥有的而他们却说不清楚的光彩。你的心平气和会让人着迷，吸引人们亲近你。

但是，当煮着意大利面的锅已经沸溢，一个孩子正由于长牙而哭闹不休，另一个孩子在蹒跚学步时任性使气，偏巧小狗还刚在窗帘上撒尿，这时的我们到底该如何保持内心的平静呢？真的，你除了优雅，别无选择。你可以陷入愤怒和失望当中，但这最后真的能让你解决问题吗？或许，你可以保持冷静。慢慢呼吸，先处理一件事情，不让其他事情——不管它们是如何搅扰或者紧迫——增添你的焦虑。如果你觉得这似乎不可能，那让我们看看另一个描述优雅者的短语。

何谓身心愉悦？

法语bien dans sa peau直译为“皮肤之下感觉舒畅”，可理解为身心愉悦。身心愉悦的人可不会让内心的混乱和持续的神经质来主宰他们的生活。他们不会时常担心自己说的话、做的事对不对。他们不会尽力取悦别人，面面俱到，在人前扮演好每一个角色。他们只自在地做好自己，欣赏自己，重视自己。这也是一种内心的平静。

你不用打开衣柜，神经兮兮地嘀咕自己得减掉7公斤的体重，穿上衣服才能显得好看，你只需身心愉悦。你知道你现在已然美丽，于是，你挑选一套漂亮的衣服，穿上它即可。如果身心愉悦，清洗碗碟就不会让你感到烦恼与折磨。这是重要和有价值的工作，你喜欢工作的过程。你的财务生活至关重要，如果你身心愉悦，就能按时偿还账单并将收据归档整理（在此过程中，你就不会为财务的烦恼而备感折磨）。如果身心愉悦，你就能在和伴侣发生争执时保持冷静。如果难以言说的光彩是内心的平静，那么，身心愉悦就是将内心的平静放在首位。现在，我们终于能界定优雅这难以表述的特质了。但是，如何做到优雅呢？一开始，你需要拥有这两点：好奇心和热情。然后，你需要变成你自己生活的鉴赏家。

何谓鉴赏家？

我们可以把“鉴赏家”理解为“在品位方面有判断力的专家”。比如说，一个人可以成为音乐鉴赏家或酒类鉴赏家。我喜欢把自己看成一个生活的鉴赏家。我第一次看到鉴赏家这个词，是在阿加莎·克里斯蒂的一本鲜为人知的短篇小说集《神秘的奎恩先生》里。小说的主要人物萨特思韦特先生就被描写成了一位鉴赏家。从食物到衣饰的每个细节，他都具备良好的品位。他还是他人生活的细致旁观者，发现是什么在驱使人们行动，并从中获得快乐。我正是从这里得到了灵感，将我的博客命名为“每日鉴赏家”。举个例子，如果一个人可以成为各种酒的狂热爱好者，欣赏和品尝不同的酒，为什么不能将这样的热情应用到我们每天生活中要做的事情上呢？

成为优雅太太和成为生活的鉴赏家是紧密联系的。要对日常生活充

满激情与欣赏，从你做的每一件事里获得乐趣。把每一天的生活都看成是一种挑战，无论做什么，都让它对自己有益。热情像一把钥匙，能打开每日优雅生活的大门。我们会变成家庭生活的鉴赏家。我们会把挑战精神、好奇心、热情贯彻始终——从早上起床到晚上入睡，还有早晚之间发生的每一件事。

你的问题出在哪里？

你寻求成为自我版本的优雅太太，决心做一些研究。你找了一些关于风度和美貌的书。你读了这些书，尽力以某种方式来系好围巾，早餐只吃某种食物，或者买些昂贵奢华的投资型服饰。你可能还会去做个美容，染一次头发，找到颜色合适的唇膏来搭配你的围巾。这一切都会让你开心。是的，你可能看起来很不错。但这样就能让你彻底满意了吗？你就优雅了吗？

好吧，接着你也许就该让自己的家庭生活井然有序了。如果家里是彻头彻尾一团糟，面子上的优雅也没什么意义。于是，你读了设计类的书，决定家里的室内设计风格。你采购物品，换了新的家具，粉刷墙壁。你看起来优雅，而且住在一间优雅的房子里，但还少了点儿什么。现在你装潢一新的漂亮房子每天下午都要被孩子们弄得又脏又乱，你开始感到彷徨无助。你的丈夫也在惹恼你，因为他不明白为什么在沙发上放一些抱枕这事如此重要。你筋疲力尽，因为还要想着怎么来做晚餐，一天结束的时候你太疲倦，以致压根儿不想收拾已然不再优雅的家或者你自己。

你完全陷入了迷惘和无边无际的绝望之中。某个下午，你有了半小时空闲，于是去买了新的唇膏或者一双新鞋，希望能感觉好一点儿。不过感觉良好只是暂时的，愉悦并没有维持多长时间。你若有所失地回到家里。你看到社交网络上的朋友在炫耀他们的高端职业或者秀恩爱，然后发现自己身处一团糟的家里。你不想选择这样的生活：每天都要长时间清洗整理，不断哄小孩子，和丈夫吵架争论。你希望能穿越到巴黎，哪怕只是一个下午，在那里你可以成为另一个人。你可以做优雅的女郎，坐在咖啡馆里，平静地享受生活。

但这只是幻想。你有些气愤。你已经做了他们教给你如何优雅的所

有事！你做了美容，有了最时兴的手提包，头发有了完美的颜色，你还买了一些新的抱枕搭配沙发，这让你的客厅有了鲜活的色调。那么，问题出在哪儿呢？为什么你还是感觉不到优雅？

这时，你也许开始明白，问题在心里。于是，你找来一些励志书籍。这些书的建议让你大开眼界。你开始读到活在当下，读到不要做一个讨好别人的人，读到不要认为所有事都是针对自己的。你学到了冥想、内心平静、感恩、吸引力法则。你被这所有的一切迷住。当你读这些书时，它们都是那么的有道理。但你把书放下，这些信条又都从你的脑海里溜走。当你试图让孩子在扫除日帮助你而他们（又一次）根本不听话时，你怎么能坚守心平气和的信念呢？当你宁愿去任何一个地方也不愿待在洗衣间里叠毛巾时，你怎么能活在当下呢？你知道你应该心怀感恩地度过每一天，但有时候总会感觉不好，特别是当全家人都挤在一个小屋子里，而你又买不起大房子时。

天啊，还有那么多事要做。你开始反思唇膏的色彩、围巾的系法和你正试图培养的内心平静到底有什么关系。风格设计更重要一些吗？你不再做一个取悦他人的人，对吗？那么，你为什么需要精心装扮，让人们印象深刻呢？你知道你需要清理杂乱的东西（你读过一本风水书），但怎么才能克服畏惧感着手来解决问题呢？需要做的大部分事情都是自己不想做的，怎么还有可能不心怀厌恶呢？

如果你已经有了这些疑问，那我来说说我自己。这些问题也很多次摆在我的面前。而且，我也敢打赌，你遭遇过我说的那些事情。时尚书给了你一些关于风度和美貌的建议。家居设计书告诉你怎样装饰和布置房子。励志书提供了一些建议，如何冥想和扫清内心的烦乱。但是一位有着三个孩子的全职妈妈，或者一位每天工作九小时还要来回长时间通勤的职业女性，怎么才能把这些建议融入自己真实而混乱的生活呢？她怎么才能使书中的那些理念对自己有用呢？她如何在保持内心平静、外表美丽的漫长一天中，兼顾清洁、工作、哺育、烹饪，并且不迷失自己呢？她怎么才能不仅仅是“熬过这一天”，而是享受这一天并且成长呢？

这本书会让你接近优雅。我们会讨论那些看似浅显的话题，像选择每天穿的衣服；也会讨论有深度的话题，像内心的平静与专注。既会谈论冥想，也会谈论整理杂物的技巧。因为这一切都密不可分。这就是生活，我们不能仅仅是活着，而应该赞赏与享受所有的一切。尝试一种新的蛋糕做法，铺上最好的桌布，这时候感觉到兴奋是很好的。呵护自己

每天的容貌，把自己打扮得漂漂亮亮的，这也很好。因为这都是在享受生命。我们越是明晰，越是培养内心的平静，越是重视此刻的感受，越能够享受生活中的每一个瞬间。我们开始按照自己想要过的日子那样生活，心怀喜悦、爱与投入去做每一件事。这一切都从家里开始，在家庭生活的方方面面发现圣洁之光。是的，和家人坐在一起吃饭与培养内心的平静是一回事，因为，你明白的，这一切都息息相关。

成为优雅生活家

当我在巴黎和优雅太太住在一起时，我经常很惊讶，她怎么每天都是那么容光焕发。她似乎没有对仪容做过精心的保养。从深棕色的巴黎波波头到紧身直筒裙再到平底鞋，她的风格是与生俱来的。她从未穿着宽松运动裤，头发蓬乱地在屋里跑前跑后。从搭配衣装的样式到烹饪做饭的方式，每一天对她来说，都是美的沉思。她给我的印象是她一直都是如此。不论这是否出自她的真心，但她的外在和日常生活总是那么怡然自得，她的优雅似乎毫不费力。

正如我们所知，优雅太太是一位营造神秘气场的大师。她只是做她该做的事，并不解释。（做事的时候她看上去是那么开心！）和她住在一起时，我只是一个天真幼稚的大学生，并没有特别留意到她是怎么把家里收拾得那么时尚美观。那时，我更感兴趣的是和朋友们接下来可以去哪一个巴黎热门场所。所以，你会明白，为什么直到十年后，我才会在记忆里试图弄清楚，当初她是怎么做到的。

我记得，她会在全家人醒来前起床准备早餐。她每周会在固定的一天清洗衣服，她很少偏离自己的清洁习惯。我知道她喜欢去采购新鲜的食物，并把每日的采购跋涉当作日常锻炼，融入生活。我知道她从不会让厨房乱糟糟的，事情一旦着手做了，总是会把它完成。但是她是如何激励自己去做这一切的？她从来没有因为要做这些家务活而感到痛苦。她似乎真的很享受这些。

而作为一个加州的年轻母亲，我的经历体会和优雅太太有什么不同之处呢？并不是所有对她有效的事情对我也有用，反之亦然。举个例子，如果我谈论冥想和风水，真正的优雅太太可能会不置一词。另外，即使我融入了巴黎的文化，可骨子里还是一个加利福尼亚姑娘。我怎么

能把无比心爱的欧洲经验，应用到美国的生活方式里呢？

通过这本书里的一些故事，你会看到我的许多经历，作为一个家庭主妇和在家工作者，我走过了一段崎岖颠簸的人生之路。我发现：在时尚方面做到优雅，只能触及蓬勃内心的表面；而每一个人，哪怕承受着巨大的压力，也能生活得很好。优雅来自内心，会在家里生根发芽，然后伴随着你度过一整天，打动那些你遇见的人，以最美妙的方式祝福你的生活。

本书分为两部分："家"和"生活的基本"。在"家"这部分，探讨如何让家井然有序，如何再次爱上家庭。我也将介绍收拾和减少杂物的全然不同的方法，能在劳动之中增添快乐与平静。

在本书的第二部分"生活的基本"，我们将深入分析构成每个人一天生活的细节——那些没有人讨论的生活细节，实际上它们有着了不起的内涵和意义。从早晨我们该如何醒来，到睡前该如何准备第二天的早餐，涵盖了生活的一切。这些细节决定了你的一天是焦躁不安还是乐在其中。

本书将提供很多小贴士。这些小贴士对你可能都管用，或者部分有用。一天之中，我不会把书里提到的每一件事都做一遍，但每当我在某一天遇到困难的时候，我会用这本书里的方法，就像从工具箱里取出工具。日常生活可能是混乱不堪的，是的，它很可能难熬。但是你并不孤单，你也不必忍受这痛苦。事实上，你可以享受它。享受这所有的艰难与混乱。生活就像大杂烩——每一个人的经历都是如此。

那么，你准备开始这一段人生的旅行了吗？让我们展开人生的画卷，享受每一个瞬间。

我们出发好吗？



Part 1 家

Chapter 1 活得优雅的秘密

优雅之家在巴黎第十六区[1]的传统公寓楼里，这是一个整洁、一尘不染，甚至令人耳目一新的典雅家庭。我用了耳目一新这个词，是因为此前我一直习惯于休闲的生活。而优雅之家里是大落地窗、植物印花窗帘、软垫扶手椅（没有现代沙发）、古董留声机，还有考究的餐桌，家庭成员每晚都会在餐桌前享受晚餐。在我和他们待在一起的日子里，我很快就意识到，他们能把日子过得这般好的原因之一，是他们家庭生活的方方面面都有条不紊。即便是最微不足道的细节，他们都做了精心的安排。如今，我和我的两个孩子一起生活，这也让我比以往更能了解到营造优雅生活是多么好的事儿了。

但只有优雅之家拥有如此井然有序的生活吗？还是一般的法国家庭都是这么生活的？我相信许多法国人在经营家庭方面既自豪又享受。对他们来说，家庭事务只是众多种生活乐趣中的一种。良好的家庭乃是生活之必需。他们知道一个秘密：热情愉悦的家庭生活能让一个人在社会生活里也轻松愉快。

我在圣莫尼卡的邻居将他们的公寓租给了一个法国家庭一整年。这家的男主人是位大学教授，休学术年假时来附近的大学教教课。我很快和他的妻子，可爱的艾曼纽成了朋友。她身上完美地呈现了我在法国看到并喜爱的法国妇人所有的特色。优雅的巴黎波波头？是的。光彩照人的皮肤？是的。无妆感面庞？是的。而且，还不仅限于此。她是一位才华横溢的女性——在一家法国银行任职，还是两个十来岁男孩的母亲。她从事着一份高端职业，但仍然认真扮演自己的家庭角色，照顾好家人，并享受着家政的艺术。

他们来圣莫尼卡不久，艾曼纽邀请我去她家吃午饭。不但如此，她还请我和她一起做饭。我们一起愉快地做了一桌宴席：沙拉、英式韭葱挞、梨蛋奶冻。她的房子整洁而体面。她在圣莫尼卡这一年，我们一起吃了很多次午餐。有一次，她甚至举办了一场大型的午餐会，请来了她在美国认识的所有女性朋友。

她临时的家里一尘不染。是的，一年时间很容易杂尘堆积，不过吸

尘器会定时嗡嗡作响。美妙的气味经常从她家的通风口散出。艾曼纽喜欢做家务。虽然这一年她都在休假，不用做银行工作，但我感觉，巴黎的家她也一样管理得井井有条。

我的其他从巴黎来加州的朋友也都以家庭为重。我和一对年轻夫妇成了朋友，偏巧，那位太太和我同一天生下我们各自的第一个女儿。夫妻俩都热情好客，妻子还是个出色的厨师——她会仅仅因为一些家庭玩耍聚会而自制小蛋糕和法式薄饼（这可让我丈夫高兴坏了）。他们的房子里没有一点儿杂物，坦率地说，就像是一件简约的艺术杰作。而且，夫妻俩还都从事着非常费心费力的工作。

我从这些法国朋友们身上学到的最重要的事是他们对待家庭事务的积极态度。他们甚至能从最平凡乏味的差事上获得乐趣。他们不把做家务事看成屈尊，不认为这是浪费时间，而将其视为帮助生活更加顺畅和愉悦的必需。特别是，在家庭之外，他们还都拥有一份有意思的职业和别样的生活。这也就是优雅了。

即便在动荡时期，法国人也重视有序的家庭生活。在我最喜欢的电影《天使爱美丽》的开头，有这样一组镜头：一位老人参加完自己最好朋友的葬礼回家，仍然穿着为葬礼准备的礼服，流着眼泪，心情显然还很沉重。他打开通讯簿，划去已故朋友的联系方式。我觉得这组镜头是在取笑法国人的家庭癖好。这是让人感伤的场面，但也能反映出问题。那位法国老人的通讯簿很有条理且会随时更新，即便是身处非常哀伤的时刻。

这部影片之后的一幕里，艾米丽错过了一次向尼诺·坎康普瓦示爱的机会，十分懊恼。但她可不会穿着宽松的运动长裤，窝在床上，看些粗制滥造的电视电影，相反，她走进厨房，做起了最喜欢的葡萄干蛋糕——她用沾满面粉的手巧妙地拭去悲伤的泪水。

所以呢，不论是在普通的日子里，还是在特别的一天，都应从法国人那里汲取灵感，将处理家庭事务视为一种快乐的追求。转变态度，你就能立刻从一窍不通的主妇变为生活艺术家。

---

[1]巴黎第十六区通常被视为巴黎最富裕的地区，拥有一些法国最昂贵的房地产。——译者注

Chapter 2 重新爱上你的家



伊娜·德拉弗雷桑热[1]在《巴黎女人的时尚经》中说，“巴黎女人的家就是她的城堡”。我喜欢这句话。这意味着，我们并不需要真正拥有一座城堡，才会觉得自己身处富丽堂皇之中。不论住在哪里，我们都能安居其中。

你或许已经喜欢上你的家，知道欣赏它的价值；但是大部分人总会在他们生活中的某一时刻，讨厌他们所住的地方。这是非常正常的，想要改进提升是人的本性。你或者想要搬到一个更为安全的社区，或者希望家里有一个更大的后院，可以实现你养花种草的梦想。我们自然应坚守梦想，但与此同时，也不可舍弃目前拥有的生活。

关键在于你要欣赏现在所住的地方，学着让这里变得更好。这或许并不容易。我谈一下自己的经验。我和丈夫就曾对自己的家有着各种复杂纠结的情绪。

我们住在加州圣莫尼卡市一栋地中海风格的联排公寓里。公寓楼有三层高，窗外的风景魅力迷人，有一棵丝绵树，每到秋天，树上开满了

粉红色花朵。（能看到这样的风景很是幸运，圣莫尼卡的房子通常除了周围的建筑外，什么景色也看不到。）我们在这里开开心心地过了四年，直到有了小孩……然后事情就变了。

我们有了两个女儿以后，开始心心念念地想要搬到一所更大的房子去住。我们告诉自己，房子已经容不下这么多口人了。到处都是玩具。双人婴儿推车不得不摆在门口，把过道都堵住了。房子楼梯太多，食品杂物得搬上搬下。结果到处都是乱糟糟的。我们想要更大的房子。我们想要一个花园。我们想搬出去！

在我们某一次家庭抱怨会上（因为我们聚在一起就是在抱怨），我停顿了片刻，意识到自己心胸狭窄。如果你现在所做的事情让你心里一紧或胸膛一热，不妨让自己冷静下来，找到关键，然后紧随自己的直觉。我对这所房子的所有抱怨都让自己感到很不对味。

当我和丈夫新婚宴尔，第一次来到我们即将开启的家园时，我们都被这栋房子迷住了。公寓楼漂亮极了，而且还位于圣莫尼卡市的绝佳地带上。当房子流入市场售卖时，有许多房地产方都出价想要。我们报了价，并且得到了它！我们击败了其他的竞争者。那时我们欣喜若狂。这是我们结婚之后的第一座房子。

接下来一个月的每天晚上，在房子暂由第三方托管期间，我们会走过即将成为我们新家的地方，站在街上看看它。路过的时候，我们常能看到卖房子给我们的那一家人。我们看见他们在窗户前聚餐，巨大的丝绵树的枝条伸入房间。当这家人从窗口探头，向街道上看时，我们就加快脚步，不再慢吞吞地张望。（后来，我们和这家人成了朋友，他们都是很和善的人。）

我们最后搬了进来，这可是我生命中的关键时刻。我是这栋房子的主妇了，这是我自己的房子——它是属于我的。生活中没有比这感觉更好的事情了。住进来的第一天早上，我早早起床，在厨房里煮咖啡。我打开窗户，就像房子此前的主人做的一样，让这迷人的丝绵树的枝条伸进来。接着，最为有趣的事情发生了。一只松鼠——我和女儿后来称呼它为松鼠先生——跳到窗户的铁框上，坐在窗台上。这可是一个奇妙的瞬间。我不知道如果它跳进屋来，我该怎么办。脑海里掠过十分荒唐可笑的想法，我觉得该给它倒杯茶！这是个完美的征兆，它在对邻居到来表示友善的欢迎。

接下来，我们花了好几年时间装修房子，翻新了浴室和壁橱，更换了厨房里的零星物件。每一个前来拜访的客人都告诉我们，这房子采光是那么好——这是个很不错的家。我们经常听音乐。我们打开窗子，让圣莫尼卡海边新鲜的空气涤荡居所。我们常常举行晚宴。

我们这奇妙的香格里拉[2]怎么会变成容不下我们的垃圾场？我们的家庭乐园如何成了让我们甚至无法忍受的地方？这期间唯一改变的不是我们有了两个孩子，而是我们的态度。态度糟透了！

经过这一番非常重要的思考，我改变了自己的想法。我需要找一个法子，重新爱上我们的家。我们现在主要的问题是有了两个孩子和一条狗后，房间显得局促。我们需要更大的空间，需要一个后院，让孩子们可以跑来跑去。是的，这种要求是合理的。但我决定换一个角度来看待问题。我向丈夫指出，我们的公寓楼足够宽敞，就像其他的公寓楼一样。如果地处纽约、巴黎，或者他的老家伦敦，这样的房子会成为抢手货，让百万富翁们也心生向往。（这么说有点儿夸张，但我试图让他明白这一点。）当我在巴黎第十六区，住在优雅之家时，优雅之家的主人似乎能在方寸之地也腾挪自如——尽管他们有五个孩子！如果他们能做到，为什么我们不能呢？

一旦转变了态度，我们就决定看看，能改变什么来解决我们家里存在的问题。堵住门口的双人婴儿推车移到了二层台阶上，放在走廊里。这样就不挡道了，而且我们需要把它推出来时也很方便，这一下我们门口拥堵的空间全都敞亮了。

我们没有花园，但我决定照顾露台上那些此前未曾重视过的植物，而且让我的两个女儿也加入进来。我们饶有兴致地跑了几趟花卉商店，然后戴上园艺手套和帽子，剪枝、浇水、施肥。我们甚至还在花卉店买了一些瓢虫卵，散播在盆栽里，让它们捕杀害虫。（这就是我所说的有益有趣！）我们的露台植物开始蓬勃生长，阳台和窗槛花箱里的天竺葵也长势喜人。只要打开窗子，厨房窗槛里的草药就传来美妙的香味，这草药还可剪下来，在烹饪时调味。总之，我们虽然没有自己的户外花园，但也能享受养花种草的乐趣。明年，我们或许还可以种盆栽蔬菜……谁想得到呢？

---

[1]伊娜·德拉弗雷桑热，法国超级模特。——译者注

[2]香格里拉是藏语的音译，意为“心中的明月”，一般指想象中的绝佳之地，梦想的乐园。

——译者注

态度决定一切

我的表妹克里斯蒂最近因公出差，去了印度，她采访了一些当地妇女，询问她们的家庭生活。很多印度妇人都和大家庭一起住在一居室的房子里。克里斯蒂说，她们都渴望着能住进2BHK（B指bedroom，H指hall，K指kitchen），也就是有两间卧室、一个门厅、一间厨房的居所。对这些印度妇女来说，2BHK就是她们的所有梦想。这深深触动了我。我们不仅有2BHK，还有一个客厅，一间办公室，一个露台，一个阳台以及放洗衣机和干洗机的房间。那么，我一再抱怨的又是什么呢？是时候审视一下现在的这种坏态度了，并以感恩的心重新看待一切。

态度决定一切。是的，我们仍想要一所有花园的更大的住所，但与此同时，我们应该感谢自己已经拥有了如此之多，不要让生活陷入闷闷不乐之中。

换个角度欣赏

无论你住在哪里，不管是自己的家、租住的公寓或者宿舍里，如果你感到自己已不再喜欢所住的地方，那就是时候该重新欣赏它了。试着从别人的角度来看这所房子。你或许并不喜欢当前的处境，但有许多人并没有你这样的幸运。是时候去思考所有的事情，对你现在所处的环境心怀感激并改变你的想法了。

还记得你在搬进新房之前第一次路过时的心情吗？你的注意力全被这了不起的建筑吸引了过去，灯光从窗户透出，倾泻而下。你充满信心，说服自己，这里就是最适合自己的住宅。牢记这一点，让我们来试着做个练习。穿过前门，看看你的家，就像你第一次看见它一样。将注意力集中于它的优秀之处。做这项练习会有双重的效果，你会看到家里所有了不起的地方，这会让你开始喜欢上它，你也会注意到那些你曾经不以为意的空间。

你越能喜欢自己的家，就越想把家料理好。于是，不可思议的改变就会发生。你不会再让一堆脏衣服堆在你可爱的卧室角落，并且一堆就是一整天，你会有热情把它们整理妥当、处理干净。你不会再让杂物堆在壁炉旁，你会主动找一个地方来收纳这些物品，让那些对你来说有特殊意义的东西有令人满意的安排。你会变得积极，在一个合理的基础上，来做所有的事情。如果你爱自己的家，并且料理家事，你的家也会以爱回馈，让你充满自豪。

获取动力

也许这一切会让你感觉吃不消。我完全理解。这不像是你需要无尽的时间去专注于如何处理家庭生活，而更像是面前有座大山需要你攀爬。好消息是，人是可以改变的。引用一句音乐片《金粉世界》（*Gigi*）里了不起的姨妈艾莉西亚的台词："如果我能做到，你也能！"当然，这不简单，我也没有一夜之间就化身为家政女神。事实上，我也是在向这个方向努力。好的一面在于，我享受这个过程。

让我问你一些事。有客人来访时，你能很轻易就消除焦虑吗？如果有位老朋友不期而至，你是会享受他的这次到访，还是会因为客厅地板上到处都是脏衣服而懊恼不已？你面对一个随时要在你这里过夜的客人时，还能全然轻松愉快吗？你的朋友们待在你家里而你却不在的时候，你会有恐慌的情绪吗？

优雅之家能够接待所有不期而至的客人，没有任何问题，因为这里是运行有效的小型旅馆。没有垃圾需要掩饰，没有紧急的清理任务要做。房子没有杂物，易于清理。从来没有一次拖延，只要一有问题，优雅太太立刻就把家庭维护工作做好了，正因为如此，她每周例行之事从没有遭遇一次周折。你应该记得，优雅之家每周至少都会举办一次宴会。如果这里不能始终保持整洁，他们就不可能没有压力地做到这一点。

当我和丈夫有一次去他老家的时候，我们遇到他学生时代的一位旧友，他说，过几天他会和一位朋友去加州游玩。我丈夫非常热情，全然不懂我的焦虑——有人去家里做客，可家里的一切都还不算完美（其实离完美还差得远呢）——在我们人还在英国的时候，邀请他的朋友去加州时住在我们家。我的心一下子提到了嗓子眼儿。

我们离开家的时候屋里是什么样子的？我们离开时有些匆忙。他们会用客房。我们上次换床单是什么时候？他们需要新的床单。家中的亚麻色橱柜收拾干净了吗？会不会到处都是杂物？浴室是否干净？呵，天啊，我丈夫的朋友将要了解到我们家那糟透了的家务状况。

他的朋友在我家过得很愉快。我敢肯定他们对我家里的状况并不在

意，只是很高兴有一个地方能住。但是我对他们入住感到很有压力——很明显，这事发生在我开始学习如何培养内心的平和之前。它给了我一个契机，我需要在回家之后好好收拾屋子了。

所以，如果你需要额外的推动力量，可以找到相似的动力，但也得花一点儿心思。邀请客人在你家里小住，或者安排一个在家里举行的聚会。你的房子会最终成为你喜欢的那个样子吗？你会做出什么样的改变呢？

诀窍在于：你做出改变，是因为有朋友到来而高兴，想让来客住得舒适，而不是担心客人对你的看法。那么，你在客房浴室拖地，是想尽可能给客人创造一个美好的环境，而不是因为护壁板上有灰尘而担心客人会腹诽你。然后，定一个日子，欢迎客人留宿。有了期限，就会激发你继续前行，并把事情做好。只需记住：无论你做成什么样，都是好事情。你的客人会喜欢你的安排，所以享受这一过程吧。

优雅小贴士

·在家清理和收拾时播放音乐。音乐能为整个家务劳动注入活力。

·听有声读物。有声读物可以放好几个小时。想想看，听着一个引人入胜的故事，能够做多少事啊。

·算好你清理的时间。测算出你想花多少时间来照料你的屋子，设置一个定时器，然后再着手家务。别忘了播放音乐！

·评估并庆贺你所取得的成绩。当你觉得家看起来更漂亮，越来越有条理，你就会有动力坚持下去。现在可别停下来！

不再疏忽

第一步是要在家里筹备一桩事，比如说，举行一场晚宴。为了迎接客人，把家里好好收拾一番：清理杂物，擦去家具表面的灰尘，将盥洗室收拾漂亮。做你需要做的事情。这桩事会让你明白，需要在家里定期做些什么，才能在未来随时招待不期而至的客人。将你筹办一场晚宴需要做的事情都记下来，确保把它们都添加到你每周做事的清单里。这些事和你定期的日常清理工作结合起来之后，你就会形成习惯，进入人生的另一重境界当中。这样，你的家就做好了准备，既可以让邻居进来，匆匆忙忙地喝一杯茶，也可以欢迎你的姑姥姥前来，一起度过愉快的周末。

盥洗室攻略

给客人准备个盥洗室，总是一个好主意。这个房间用处很简单，所以很容易打理。房间里不应该有任何需要处理的杂物。只需要确保马桶和水槽一尘不染，并定时更换擦手巾。要有十分舒适的洗手液，某种曼妙的室内空气清新剂，还得有一小瓶花。周边放置足够的纸巾和手纸。你还需要把这个房间布置得趣味盎然。要大胆地尝试：壁纸、不同寻常的壁灯、艺术品。这个房间虽然极小，但足以展现你家的特征。客人们在使用盥洗室的时候一定会被迷住的。

寻求帮手

现在让我们来分析一下你的帮手情况。你有没有雇用家政员？有没有能帮得上手的家人或室友？你是不是独自生活，压根儿就没帮手？好吧，如果你独自生活，那好消息就是，你不需要帮其他人收拾整理，这样很易于执行你自己的新规划。如果你和家人一起生活，他们现在还帮不了什么忙，那就需要把他们训练成帮手。如果你的孩子年龄合适，你可以想出各种法子委托他来做家务——不要怕孩子太小，就什么也不让做。对你的丈夫也应该如此。要让一个家井井有条，不能指望自己一个人大包大揽。大家坐下来，开一个家庭会议。桌上摆着蛋糕和茶——这有助于缓解紧张气氛——决定每一个家庭成员负责什么样的家务。

如果你雇有家政员，要把你需要帮忙的所有环节都和他说清楚。即便家政员是每两周才来一次，也得让他明白你对他的工作要求。在《家庭幸福》（*Domestic Bliss*）一书中，丽塔·柯尼希写道：“办公室雇用了一位新员工，他第一天来的时候，只告诉他哪一个办公桌是他的，水壶和洗手间在哪儿，却不给他工作上的任何指示，这是不可想象的事儿。雇用家政员来家，也应是同样的道理。”所以，你若是聘请了家政人员，告诉他们，你喜欢如何来做家务。给予他们足够的指点。毕竟你付钱让他们来做事。不要害羞！

做好规划

看一看你每周的例行计划，将家务活安排在最适合的日子里。要让规划适应你的生活，而不是让生活适应规划。不要安排太多的任务，让你没有时间来享受陪伴家人的快乐。可以假装自己是一家酒店的经理，正在分配任务给你的员工。一旦拟订了计划，而且这计划行之有效，就坚持到底，不再偏离目标。

家庭清洁计划实例

周一：洗衣（暗色的和需要轻洗的衣服），擦灰，吸尘，拖地，清空所有的垃圾桶。

周二：洗衣（白色衣服和毛巾），熨烫衣服，清洗卫生间。

周三：擦灰，吸尘，清洗窗户，更换孩子们的床单。

周四：仔细清理厨房，清空所有的垃圾桶。

周五：更换主卧室床单，擦灰，吸尘。

这只是每周日程安排的一个范例。就像你看到的这样，除了周末，每天都需要做点儿事。你的安排可能与此不同。比方说，你或许愿意花整整两天时间来做清理工作。还有，请注意，不是日程安排上的所有事都需要你亲力亲为，要会分派任务。孩子们可以倒垃圾、清扫擦洗他们自己的房间。雇人来帮你熨烫衣服。我把清理安排贴在放清洁物品的储物柜里，这样，不管是谁在做家务，他们都会知道这一天应该做什么事情。

不用说，还有一些每天都需要做的事情：洗盘子，简单收拾厨房和客厅，整理床铺，保持浴室的整洁。如果你能坚持一个定期清洁计划，这一切都会变得更加容易，花更少的时间。

职场人士的家务计划

如果你是职场中人，你仍然需要做此前列出的清洁计划上的所有家务，但你得在做家务活儿的时候灵活变通。试着把家政劳动分解在繁忙

的工作日里，每天做一点儿，避免把所有事都堆在周六下午来做。你每周的工作已足够辛苦，周末应该放松一下。如果你坚持日程安排，很少偏离，做这些家务活儿会成为习惯，你就能毫不费力地完成。

需要再次注意的是，每天晚上都应该把厨房清理干净，冰箱和微波炉内部收拾干净，厨房地板拖干净——将仔细清理厨房列入你每周的日程安排，这可是个好主意。

周日：清空所有的垃圾桶，做一些必要的熨烫衣服的工作，迎接即将到来的一周。

周一：洗衣服。起床后，把需要轻洗的一堆衣服放进洗衣机，洗完后晾起来，再把其他衣服塞进洗衣机。当你下班回来后，把湿衣服放进烘干机。如果还有其他脏衣服，再把剩下的衣服塞入洗衣机。衣服干燥后，叠好。把厨房地板和门口打扫干净。

周二：和周一一样，上班之前洗衣服，下班后把衣服烘干，将白色的衣服叠好。在早晨洗浴前，将浴室的墙面擦洗干净。清洗浴缸和马桶、拖地板。

周三：上班前用吸尘器将客厅地毯清理干净。（你会发现你的地毯原来是这么漂亮！）把孩子们的床单塞进洗衣机，把干净的床单铺在他们的床上。（当然，如果他们不再是小孩子了，让他们自己做。）拿一块稍微湿一点儿的抹布，把客厅里的家具都擦干净。

周四：上班前，清洗毛巾和浴垫；下班后，把它们烘干。晚上清扫客房浴室或盥洗室。仔细做好厨房清洁。

周五：上班前，清洗主卧室的床单。下班后，将它们烘干。总是储备两套床上用品，这样你可以清洗一套，换上另一套干净的。（不过，在更换床单前，让床垫在空气里至少敞晾二十分钟。）这样，你在公司熬过漫长的一天后，就又能回家躺在焕然一新的床上了。当天早上，还要做好卧室的清理除尘工作。

隔周周六：清洗窗户。

对于职场人士来说，家务计划的关键在于分派任务。比如说，你的丈夫可以负责清洗浴室和用吸尘器清扫屋子，你负责洗衣服和厨房的日常清洁，孩子们可以擦灰尘和倒垃圾。

一些别致的室内植物

兰花

如果你热心园艺，兰花是理想的室内植物。其花曼妙，能开数月之久，为屋子增添优雅之美。将你养的兰花放在采光充足的房间里，并避免阳光直射。每周浇一次，让水渗出花盆。不要让兰花泡在积水里，否则花根会腐烂掉。正因为如此，我通常把兰花养在塑料花盆里，然后再简单放进有装饰性的罐子里。每一周，我将兰花从装饰性罐子里取出来浇水；每隔两周，在水里添加一些花肥，让兰花的花朵可以更为健康。水排干后，我再将兰花放回漂亮的罐子里。还有一个更简单的浇水方法，只需要每周用苔藓或树皮包两块冰块，放在兰花的底部即可。在兰花的花谢之后，不要不管它！继续浇水，照顾它，修剪枯萎的叶子和茎条，你心爱的兰花就可能在几个月后再次开花。

非洲紫罗兰

非洲紫罗兰的需求非常简单，它们是最容易养的室内植物之一。我的祖父母喜欢非洲紫罗兰，他们的房间里到处都是这种植物，所以，这花能唤醒我对童年时代的强烈记忆。非洲紫罗兰漂亮的小花会开一整年，能给所有家庭增添魅力。我发现买那种专门为养非洲紫罗兰而设计的花盆最好不过，能使花期更为持久。千万不要把水倒在非洲紫罗兰的叶子上，这可能会让花染上茶褐色叶斑病。相反，要从花的底部浇水，加水到紫罗兰花盆的四分之三处。然后，把封装的花株插入有气孔的花盆的上半部分。将上半部注入水，把花放在阳光直射不到的地方。每隔两周检查一下花盆里的水线，换上新鲜的水。在水里浇几滴花肥，这样花开得会更繁盛。

蕨类植物

如果你的房间里没有充裕的自然光，很适合在室内养蕨类植物。它们在维多利亚时代风靡一时，那时的人们认为蕨类植物可以治疗癫狂，并给一个人的爱情生活增加好运。蕨类植物还能唤起人们对逝去年代的追忆（可以联想到恐龙）。这类植物喜欢潮湿，所以要经常将其喷湿。要始终保持土壤的湿润，但也不能浸泡，避免植物根部腐烂。还要记得，每月用低浓度花肥施肥一次。



关键在于细节

一旦家务计划开始，你就可以在细节上发现乐趣。你的家像是艺术展览馆，而你是策划人。家反映了你的个性与风格。早上穿衣打扮时，你选择耳环、鞋子等配饰来衬托你的服装。而在家中，从如何折叠毛巾到如何摆置床，你可以决定一切。有些人可能会说，“我没时间去想这些无关紧要的事情”，可是我真的相信，如果你能将你设想的这些细节完成，并坚持下去，长远来看，你可以节约时间，并让生活的环境美观愉悦。

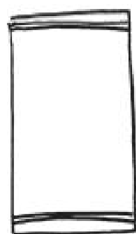
简单的快乐由此而生。事情虽小，但能带给你一天非常多的喜悦。如果你能从怎么完善细节中找到乐趣并为此感到骄傲，在做家务的时候，就再也不会觉得无聊或者焦躁。

这些细节是你成为家庭鉴赏家的关键所在。你会对自己的家极为熟悉，从中获得极大的乐趣，变成家庭生活的行家里手。你的家人也会因为你打造的这些细节想起你。在你的孩子长大成人、离开家庭很久之后，他们仍会感激你在照顾他们时花费的点滴心思，在他们经营自己的家庭时，他们会记得这些，并希望为他们的家人创造出不可磨灭的印象。

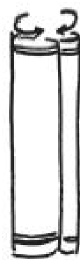
如何叠毛巾

下面这个例子，给了我很多乐趣。我是从英国电视节目主持人安西娅·特纳那里学会了如何折叠毛巾。请别笑我。或者，就像我丈夫说的那样，在研究之前，不要轻视。一旦你学会了以这种方式折叠毛巾，你就再也忘不了了。

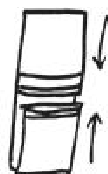
首先将毛巾平放，纵向折三次。然后，把毛巾稍长的两端分别向中线折齐。最后，再将毛巾对折一下，将这块看起来赏心悦目的蓬松毛巾放入双开门衣柜。现在，当你打开衣柜的时候，就会看到一叠华丽如豪华酒店里一般的毛巾。相比草率折叠把毛巾胡乱扔进衣柜的做法，这不会多花时间，又非常便于我们抓起毛巾来用，而不会把整堆衣物弄乱。如此专注细节，自有其道理。



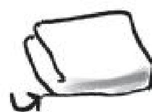
1.



2.



3.



4.



5.

生活不是一场比赛

一开始，每天花一个小时来让房间井井有条，让一切运转正常。只要需要，就放手去做。这不是一场比赛，你不会落后。只需要以生活之乐应对所有的事。不要把这个过程当作是苦差，而是回报以精彩的表现，表明你是多么感恩现在所拥有的一切。记住拉尔夫·沃尔多·爱默生的这句话："生命是一段旅程，而非一个目标。"不要告诉自己，只有让家井然有序，你才会获得快乐。你永远不会感觉到家完美无缺。随着每天生活的变动不息，家也会需要持久的爱与关注。只需要投入其中，享受过程。享受这一切。

当你从衣柜里翻出数百件衣服，盯着这需要整理的吓人衣堆时，学会享受吧。当你和丈夫搬动家具，想要让居住的环境有一个新的面貌，并为此累得一身臭汗的时候，学会享受吧。当你终于要清洗那一摞已经在水池里泡了一整天的碗碟时，学会享受吧。因为你若不有所作为的话，其他的选项只会是苦恼。为什么要把时间浪费在苦恼不休上？我们正在经历的人生旅程是多么精彩。当你开始读这本书的时候，新的生活之路就向你敞开了。

生活不是一场比赛，目的地并不重要。人在旅途，所有的关键环节都在其中。所以，享受这旅行吧，我的朋友。生活是值得庆贺的。所有的生活都值得。

Chapter 3 丢弃的艺术



杂物断舍离（身心两方面）

杂物需要清理，我想大家都同意这一点。

但接着我们就会拖延。我们告诉自己，以后再来做，这些乱糟糟只是暂时的。杂物会堆上几天、几周、几个月，很快，乱糟糟变成了你家里的固定特色——如果你愿意承认的话，好像成了一种设计装饰，只不过是那种不受欢迎的设计。

我们还没有意识到，生活中处处都有杂物堆。整理了一半的邮件堆、需要捐赠给慈善机构的衣服堆、剪贴装饰用品堆、旧杂志堆——你打算把里面的图片剪下来做愿景板用（不要否认啦），还有各种各样、诸如此类的杂物堆，像磁铁一样，变得互相吸引。一堆又一堆！

每当看着这些杂物堆的时候，你都会想起还有事情要做。你甚至会有些自责。你发誓一定会收拾停当的。但是当你有了空闲时间，已经筋疲力尽，你宁愿做任何事情，也不愿意去整理。于是，你沏了一杯茶，看起电视节目，把做事的念头抛诸脑后。杂物堆还在那里。好吧，以后再来整理吧。

听着，我不想让你觉得不知所措，因为我很了解这种感觉。在清理杂物方面，我一直做得挺好。我真的可以将杂物控制得很好。啊，我敢说家里百分之八十的杂物我都能处理得当。我有一套整理杂物的方法，而且一直在坚持。家里常用的地方和不用的角落我都能保持干净——等会儿再来说我是怎么做的。但是由于某些原因，家里有几个地方无法清除杂物。我知道这个问题根深蒂固，而且，不单我存在这类问题，其他很多人应该都有类似的麻烦。

所以，我像其他圣莫尼卡市焦虑缠身的家庭主妇一样：咨询风水专家！我的朋友妮可碰巧就是位风水师，我和她谈了很长时间。她告诉我，杂物的问题纠缠不休，是因为匮乏的思维定式——在潜意识里，我们都需要抓住一些物事，避免一些坏事的发生。我们告诉自己，我们需要这些财物，在精神和物质层面我们都依赖于它们。

妮可是对的。可笑的是，我其实早已知道这一点。我只是担心，把

一些东西丢了，以后还会再需要它。我也患有通常被称为“拾荒女综合征”的毛病：尽管现在的情况一切都好，但如果此后时日艰辛，我应该需要现在积攒的一切东西。

我经常说，意识先行。现在我意识到了自己匮乏的思维定式，知道我为什么会抗拒从杂物中摆脱出来。事实如此，我们需要的很少，但我们拥有的太多。我睁开双眼，消极的无意识思维已经让我房间里的杂物凸显了出来。我将这一小堆一小堆的杂物看作一种挑战。我要直面它们。我能够把它们清理干净，你也能做到的。

定下可控的时间——无论你每天能花多少时间——饶有兴味地着手整理。如果你一天能抽出十五分钟时间，很好！如果能投入一个小时，太棒了！如果你抽不出固定的时间，只需要告诉自己，你会每天都整理掉一堆杂物。你整理杂物的次数越多，就越会别具慧眼、独具匠心。

关注焦点区

我整理杂物的第一条规则是：始终保持房间里焦点区域的干净。焦点区域是指房子里容易产生杂物的地方。这很可能是家里常经过的地方。我们家的焦点区域是餐桌、楼梯、房门口的茶几和床下的架子。对每个家庭来说，焦点并不一样。

你知道这些地方是怎么产生杂物的。你需要整天和孩子们在一起，你得带上手提包、旅行袋、墨镜和电子书阅读器。你把这些东西放在一眼就能看到的地方：房门口的茶几上。孩子们需要你帮他们洗手，狗需要出门玩耍，你会因此而分心。呃，而且把杂物带进屋里来的不仅仅是你一个。孩子们会把他们在学校里做的手工制品、与你散步时捡到的各种各样的小石块都放在茶几上。你的丈夫下午打完高尔夫球，会把一堆木质的高尔夫球座、收据、多余的零钱和高尔夫球帽都一股脑儿地堆在茶几上。这处曾经很清爽整洁的地方现在放着各种东西：你的手提包、高尔夫球装备、闪亮的绘画纸和石块。唉！

当你回家时，诸如此类的问题其实都可以通过简单方法来解决。大厅壁橱里的架子可以挂手提包，挂钩可以挂钥匙，衣帽架可以放帽子，专门的桌子放手工品。只需要片刻时间，一切东西都可以放在合适的位置上，只要你这样做了，焦点区域就会干净整洁。

其他的焦点区域也容易积聚临时的杂物——在我们繁忙的时候，杂物碰巧就会被忽视。比如说，我们的饭厅也是客厅。而且，对了，它也是娱乐室。所以，任何时候我们都能在餐桌上发现随意放着的各种东西。书、蝴蝶结、防晒霜、儿童牙刷（我知道不该放这儿）、收据、文件、狗饼干和几个空茶杯，这些是最可能出现在桌上的东西。

我曾经想要顺其自然。我对自己说，除了空茶杯和各处零星的纸片外，这些乱糟糟的东西和我无关。我可以把责任推给别人。我已经习惯了这样。但当我再次爱上自己的家，这些焦点区域的杂物对我来说，就像是本应完美的指甲油上剥落的痕迹，不可忍受。如果优雅太太看到了我们的餐桌，她很可能会不知所措地盯着它。在她的家里，每一件家具都有明确的功用，餐桌上只会有食物、鲜花、蜡烛和餐具。和良好的就

餐环境无关的东西压根儿就不可能出现在她的餐桌上。

现在，我每天都会清理几次餐桌。在我经过餐桌的时候，看见上面有些不该有的东西，我会收拾起来，不管接下来要做什么，都会把这些有碍观瞻的东西带走。是的，这需要经常收拾，焦点区域就是这样。

然后呢，我发现了非常有意思的事情。我清理餐桌区域的次数越多，桌子上堆的东西就越少。我的丈夫开始把他的东西放在他专用的大钵里。（一个有蓝色杨柳图案的古董钵，他把零钱、钱包、高尔夫球等放在里面。我在上面套一个亚麻布的枕套，掩盖住里面的零乱。）丈夫现在支持我的做法了。我的女儿们会在整洁的餐桌前成长，随着她们年龄的增长，也就不大会乱扔杂物了。保持焦点区域整洁，产生的蝴蝶效应神奇而巨大。

让我们试试看。走到你家的焦点区域。就现在。我是认真的。去看一看。那里有什么？我猜会堆着各种各样的随机物品。当你有了小孩，这些杂物有时会让你又气又笑。让我们面对现实吧。是时候把家里的焦点区域清理干净了，现在，明天，每一天。是的，你需要坚持下去，但杂物会随着时间的推移越来越少。我保证。

不断清理家中焦点区域的杂物会成为你的习惯，不再是令人讨厌的家务，而仅仅是一种生活方式。在你经过娱乐室走向客厅的时候（对我家来说，也就是一个房间里的一两米远的地方），不妨捡起乱扔的磁性渔船玩具，把它放在该放的地方。这不是说孩子们学不会捡起他们丢下的杂物。他们会爱干净，但这需要你以身作则。

坚持清理死角

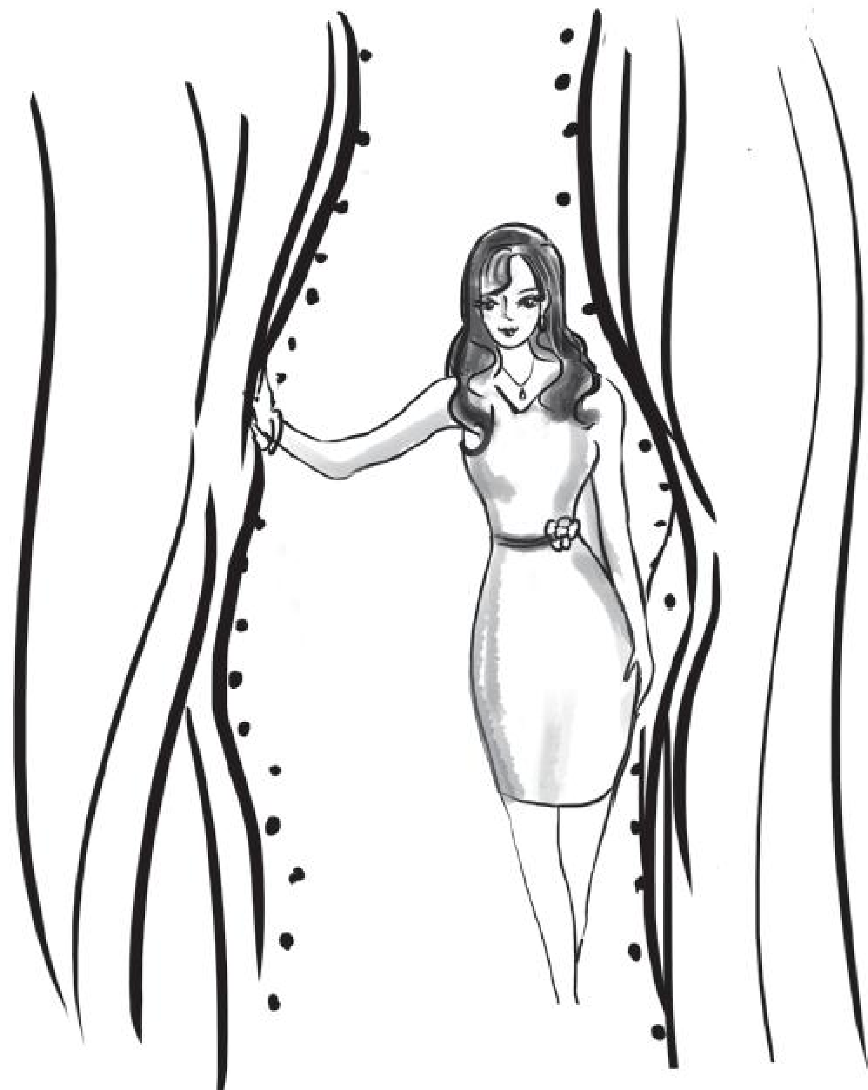
死角是家里不常使用的区域，但也会堆积杂物。如果你读过我的上一本书《跟巴黎名媛学到的事》，你就知道我是多么喜欢整理衣橱，把旧衣服捐献出去。每一季，我都要查看一下所有的衣服，决定把哪一件捐给慈善机构。我通常会在梳妆台下放一个黑色的垃圾袋，将我打算善意捐赠的衣服都放进去。我放入衣服，并且告诉丈夫，让他把想要捐出的衣服放进袋里。他在捐衣服方面没有我这么高的积极性，大约每隔三天我才会在袋里看见一件他的衣服。然后呢，我告诉自己，最好再处理掉一些婴儿的衣服。很快，这难看又塞得满满的黑垃圾袋就在我卧室的梳妆台下放了一个多月。

家里的死角并不碍事，因为我们很少注意到它们。但是死角里的纷乱也会像焦点区域里的杂物一样影响到我们。这乱糟糟的样子会渗透进我们的心灵，因为我们在每天的生活中对此并不敏感，于是肯定会变得习以为常。

现在看看你家里的死角。它们可能是各种奇怪的角落。如果你有小孩，死角就可能是孩子们够不着的地方，比如壁炉台或书架的上面。你把东西“暂时”放在上面，但接着就忘得一干二净。很快，温度计、肥皂瓶、扑克牌和iPad都摆在了壁炉上面。这可一点儿都不好看！

死角也可能藏在你的抽屉里。我们都有一两个放破烂儿的抽屉，稍微整理一下就会更好。你可以用旧文具盒、名片盒或类似的东西来分类存放抽屉里的杂物。没必要花一大笔钱在货柜商店里买储物柜。用房间里已有的东西就能够把抽屉整理好。你的目标是一天或者一个月整理好一个抽屉。家里的所有抽屉都得是完美的吗？不。但它们不能是杂乱不堪的。即使是放破烂儿的抽屉也要井井有条。

坚持清理死角，就像清理焦点区域一样，日积月累，你就会发现，家里很难再堆积杂物了。



Part 2 生活的基本

Chapter 4 早晨的乐趣

前几天，我在圣莫尼卡市的一家咖啡馆——Luxxe咖啡馆排队候餐。我的前面排了四位女士，这时有趣的一幕出现了——我得加一句，观察他人也能提供给我一天无尽的乐趣——排在队伍前面的一位女士要了一份糕点。咖啡馆店员问了她一个问题，想弄清楚她点的糕点种类。他问她的话好像是："你喜欢有奶酪的这个吗？"那位女士听错了，以为是在问她："你的基本需要是什么？"

她似乎有些吃惊，重复了一遍："我的基本需要是什么？"然后，她思索了片刻，大家也都安静了下来，但转瞬之间，我们六个人（包括那位店员）都笑了起来。低沉的笑声。在早上九点之前，在一个公众场合，被一个陌生人问这种私密的问题，想起来都觉得太荒唐。我旁边的女士这时说："好吧，对我来说，是食物、水和居所。"我们继续笑。我笑得眼泪都流了出来。这一刻，我很高兴和这些陌生人一起发笑，在一天的开始，聚在一起，共享这看似轻佻的快乐。出现在这里，和周围的人联系在一起是一种很美好的感觉。正是像这样的片刻让生活精彩起来。这一切都发生在我早晨第一杯咖啡之前。每天早上许一个愿，这一天就会非比寻常。是的，即使你不喜欢早起，即使在过去的三十年里你每天都在做同样的事情，你也永远不知道接下来的一天会发生什么。你在期待着什么？

我期待着我醒来后，拉开窗帘，看看这一天是什么样子。我是喜欢和自己养的植物说话的怪人，我会对家养的蔷薇、茉莉和天竺葵脱口而出"早上好"，如果需要的话，还会给它们浇水。我总是打开窗，让外面的空气唤醒每一个沉睡的卧室。起居室和厨房的窗子也会打开，让清爽的晨间海风吹进来。

对许多人来说，早晨的乐趣包括嗅到刚煮好的咖啡或茶的香气，啜饮第一口热饮。看到你的家人，对他们说早上好，特别是问候孩子们，这样能温暖他们的心灵。我的丈夫起床比我晚一点儿，可能每天早上都会被我严重打搅到，因为我期待着在他醒来之前，给他一个吻和一个拥抱，用欢快爽朗的"早上好，小不点儿"把他唤醒。他可是那种自称没有早晨的人。

我母亲喜欢看早间新闻节目，以此开始一天的生活。这对她来说是很大的乐趣。我父亲喜欢早起——早上五点就起床读《洛杉矶时报》。从我记事起，他就已经这样做了。每天早上我们都在以不同的习惯来迎接新的一天。

但要享受早晨的乐趣，你首先得做到——早起。

早起

每天早上如何起床，能影响到一天的生活。我们都听说过这样一句俗语“起床的地方不对头”（指一整天心情不好），而且都知道这种感觉。我在上中学的时候，得每天早上五点起床去我们的乐队排练。我当时有一个能发出很可怕铃声的闹钟，会“嘻嘻嘻”地狂叫。我简直不敢相信这闹钟我用了一天又一天。几年以后，我有了更强的判断能力，换了一个铃声舒缓的闹钟，可以在梵音佛唱中醒来。这种闹铃好多了，而且铃声可以在一段时间内从低到高调整。

但在我有了两个女儿之后，一切都发生了变化。当早上六点左右听到孩子们的哭闹时，我一声叹息，拿起手机看看时间。然后快速查阅一下电子邮件，甚至读几则美国有线电视新闻网（CNN）的新闻头条剪辑。这一切只在五分钟内，刚好让我从熟睡中清醒。我依然晕晕欲睡的大脑会被工作需求、谋杀、战争和广告消息淹没。唉，在梵音佛唱中醒来，随着铃声渐响，身体似乎能从床上飘起来的美好日子一去不返了。有了孩子这件事，让我必须每天尽快起床，并保持一天心情愉快。但是醒来后立刻查看电子邮件，并不能让身体有时间恢复活力。

是的，我们需要慢慢地醒来。在准备一天的生活之前，先要停下来让自己平和。躺在床上做几次深呼吸，做一些拉伸会很棒。甚至可以用三十秒的时间来触碰脚尖。坐在地板上，双腿伸展，手触摸脚趾，并低下头，深深呼吸。我真的能感觉到后颈部的舒展。我还喜欢两腿交叉坐在地板上，然后尽可能屈下身体，使双手和前额触碰地板，再做深呼吸。接着，双腿换着交叉，继续屈身。如果你能坚持的话，这些深呼吸伸展运动可以清除口腔异味，并且能帮助你平缓自然地从惺忪过渡到清醒。

做完拉伸后，你可以走出去，深呼吸新鲜的空气。或者，只把窗户打开也行。你可以说一句自我肯定的话，并重复三遍。可以穿上松软的睡袍和暖和的拖鞋，感受它们可人的质地。无论醒来后做什么，你所做的事都要提醒自己，你充满朝气。

自我肯定

对自己说一句积极的话。我发现这样做能提高我的生活质量。自我肯定是说出来的愿景板，能帮助你梦想成真。做重要事情之前、身处困境之中、起床之前，是自我肯定的最佳时机。

要大声说出自我肯定的话，你需要先把自我意识放在一边。但你也不必每次都大声吼叫。你也可以在心里念着、想着积极的话。这样在你一连三遍快乐重复着自我肯定的话语时，就不需要担心你的伴侣认为你疯了。你只需要说：“我是健康的、幸福的、能干的！”

我并不是每天都会说自我肯定的话，但我确实经常会念叨。如果起床后感到筋疲力尽，想到还得不停不休地照看孩子、打扫房子以及工作，在未来十二小时不可避免地经受新一轮的考验，那我一定会对自己说一些这样的话：“我生机勃勃，充满活力，已经准备好迎接新的一天了。”

也许你醒来后，脑海中的声音立刻告诉你，你疲乏困窘，无法面对这一天了。或者，当你醒来时，马上想起了工作中的一个问题，感到担心，从而毁了你的一整天。或者，你一醒来就记起还超重5公斤，就对自己说了一些很失望的话，比如“我不漂亮了”。

我们都曾有过这样的情绪。

如果我们曾对这些负面的念头深信不疑，为何不能相信积极的一面呢？谁说你一天没有活力？谁说你不够漂亮？谁说工作里的这个问题会毁掉你一周的快乐？这一切只在于态度，如果你积极地肯定自己，不仅相信自己，而且从骨子里爱着自己，你将成为黑暗中闪亮的光束。

有效的自我肯定

我生机勃勃、健康又充满活力。

我美丽动人。

我是冷静、有耐心的母亲。

今天我要品味平日里不注意的小事。

今天我会让家里变得更漂亮。

今天我会选择吃健康的食品。

我的家是美好的港湾。

目前的情况我能够轻松应对。我的创造力源源不绝。

我能优雅地处理任何情况。

不管今天发生什么，我还是会保持内心的平静。

我可以改变世界。

一切都很好。

像这样自我肯定的话很多。在早上六点钟告诉自己你能改变世界，并且真心相信，这是多么令人振奋啊。

如果你还不习惯说自我肯定的话，一开始你会觉得这样做很可笑，但请坚持下去。我保证，你可以改变每日在头脑中缠绕着的负面声音。想要变得优雅，这是秘密之一。你记得我们此前说过的神秘的、难以言说的东西吗？肯定的态度就包括在内。优雅的人似乎总是充满自信。他们身上总有理想世界的光辉。这是因为他们不买负面情绪的账，所以也不会被心理问题困扰。这是他们愉快的秘密所在。

早晨的香薰蜡烛

早上制造清新、提神的气味，能唤醒你的嗅觉，让你一整天感到振奋。我喜欢在早上嗅到花香或果园的气味。例如：

玫瑰香

夜来香花香

葡萄柚味

栀子花香

酸橙味

紫罗兰香

柠檬马鞭草香

起床时间非常重要

如果你每天早上都慌忙出门，那也许你应该起得早一点儿，来完成早晨需要做的每一件事。如果感到无法忍受，要考虑睡早一点儿。这是个简单的数学问题：弄清楚你得在早上几点钟起床能够完成清晨所要做的事情，再减去让你感到精力充沛的睡眠时间（一般来说是八个小时），你就该推算出在几点钟睡觉了。

我们都有不同的事情，需要在早上来做。最重要的事是刚醒来时的舒缓停顿。你能从这本书里了解到感恩是多么重要。不管处于何种境况，我从来没有在起床的时候停止感恩的祈祷。实际上，说"感谢你"是我上床睡觉前做的最后一件事，也是我起床时做的第一件事。在一天开始之前，我总是会思考与感知。感恩能让你的心真正充满爱意。即便是在最艰难的日子里，仍然有许多事值得感激。

如今，怀孕生子和照顾新生儿的那许多不眠之夜都已经过去了（谢天谢地），我会在家人起床前四十五分钟左右醒来。在这段时间里，我会以一种缓慢甚至奢侈的方式起床。我会在床上躺一会儿，想想这即将到来的日子。然后做十五分钟的冥想，对自己说一句自我肯定的话。还会扭转一两次身体，做一些伸展运动。接着，打开天井的门，给植物浇水。我也会喝一大杯水。

在此期间，我也会为一天做好准备。对我来说，让自己看起来神清气爽，非常重要。我会利用早上的时间梳妆打扮。先冲个淋浴或泡个澡，再化上裸妆（稍后再来详细介绍），然后挑选衣服。

有时会有意外。孩子们有些天起得早，我就只好穿着睡衣先去厨房给她们做早餐。我总是会顺其自然。

收纳晨间物品

早上你会用到什么？咖啡、糖、烤面包机，还是遛狗的皮绳？你会将这些东西妥善收纳，让你在早上过得更为顺利吗？首先，我们得找到一个最合适的地方来放置需要在早上用的物品，然后养成习惯，让这些物品总是在恰当的地方。

如果你在早上依照常规做事的时候，在某一个部分感到不顺利，你就会明白这是因为你没有把晨间物品放置妥当。比如说，如果你要跑四个地方才能凑齐物品泡一杯咖啡的话（咖啡机、餐具抽屉、冰箱、放糖的橱柜），那不妨把这些东西都放在同一个地方，让煮咖啡尽可能地简单。把面包盒放在烤面包机旁边。把狗绳放在挂大衣的衣架上。做事之后，尽可能清理干净。否则狗绳可能会不小心掉进鞋筐里，牛奶可能因为忘记放进冰箱而坏掉。

养成做完事尽快将东西收好的习惯。不要把东西都留到一天结束时，再来一场马拉松式的大清理。这就是让我们感到不堪重负的原因。不错，我这可是经验之谈。

适合早上听的音乐专辑

《宾客》（*Les invités*），荷兰手风琴二重奏组合忧郁的手风琴（Accordéon Mélancolique）演奏，斯特肯堡唱片，2008年。

听着经典的法国音乐（忧郁的手风琴的音乐很多是法式手风琴作品），在巴黎（即使只是在你的脑海里）开始新的一天。

《克莱斯勒演奏克莱斯勒》（*Kreisler Plays Kreisler*），查尔斯·奥康奈尔、唐纳德·沃里斯、维克多交响乐团、卡尔·拉姆森，BMG唱片，1997年。

做早餐时听这个古典小提琴专辑，你准会被迷住的。

《早餐听巴赫：以悠闲方式开始一天》（*Bach for Breakfast: The Leisurely Way to Start Your Day*）（专辑），飞利浦唱片，1995

年。

听着巴赫吃早餐，让这悠闲的旋律为你的一天定下基调。

《佛得角》（*Cabo Verde*），塞萨莉亚·艾沃拉的专辑，Lusafrica唱片，1997年。

这个曲风活泼的专辑会让你想要跳着桑巴舞度过余下的一天。

《皮埃尔·拉普安特》（*Pierre Lapointe*），Audiogram唱片，2004年。

听了这张欢快浪漫的法语专辑，会让人感到乐观，受到激励。

《弗拉门戈吉他选集》（*The Guitar Collection-Flamenco*），萨尔萨·罗索演奏，红酱（Red Sauce）唱片，2005年。

跟着弗拉门戈的音乐动起来，它会为你早上的活动增添激情。

穿着得体

在《跟巴黎名媛学到的事》一书里，我介绍了十件单品衣橱——只收集高品质的衣服，打造精致的迷你衣橱，让所有的衣服和谐搭配。你已经清理了衣橱里的杂乱衣物，将衣服削减到十件（或者一个适合你的数量），那么穿衣装扮就如清风拂面一般，轻松写意。而且，每天要查看天气预报，即使你觉得自己了解未来的天气会怎么样。现在，是时候把你一天的衣服挑选出来了。这是个很简单的事儿，因为你的核心衣服都是可以互换的。

十件单品衣橱

春季

两件轻便毛衣

一条白色牛仔裤

一条棕色长裤

三件轻便针织连衣裙

三件衬衣

春季的其他衣饰：T恤、轻便羊毛衫、战壕风衣、轻型夹克、布雷泽小西装、轻便围巾、凉鞋、平底鞋、高跟鞋、首饰、太阳镜、头饰。

夏季

三件衬衣

一条白色牛仔裤

一条轻型丹宁布牛仔裤

四条夏季连衣裙

一条短裙或者短裤

夏季的其他衣饰：T恤、分层背心、薄针织衫、薄毛衣、布雷泽小西装、宽大的围巾、泳装、凉鞋、帆布鞋、皮革人字拖鞋、高跟鞋、首饰、太阳镜。

我这里把秋冬季混在一起说，是因为这两个季节适用的衣服类型很相似。进入冬天以后，你可以随意更换衬衣和裙子，做到多样化。如果你住在冬天非常冷的地方，穿不了裙子，那就替换成牛仔裤和针织衫。按照你个人的情况，调整穿着的样式。

三件衬衣

三件（或更多）毛衣

一条深色丹宁布牛仔裤

一条黑色紧身牛仔裤或黑色休闲长裤

两条连衣裙

秋冬季的其他衣饰：T恤、额外的毛衣、额外的牛仔裤、羊毛衫、围巾、手套、夹克、厚大衣、紧身内衣、靴子、芭蕾平底鞋、高跟鞋、首饰、太阳镜。

但是，稍等片刻，有什么声音在你脑海里挥之不去？一天中总有这么一刻，我们的潜意识劝说我们要穿上最好的衣服。你把一天中要做的所有事在心里过了一遍，意识到唯一的出门机会就是坐车去把孩子从学校接回家，也许还会跑一次超市。这时你可能会劝说自己穿运动服，因为你习惯了这种穿着。但是穿运动服装可不会有时尚感。你只会沦为路人。

有一次，在大女儿的学校门前，我不经意听见两个母亲的对话。其中一位问另一位穿着网球装的母亲："接完孩子后你要去打网球吗？"那位母亲回答说："哦，不，我好些年没打网球了。我只是今天这样穿而已。"

现在，是时候改变这些旧习惯了。当然，你可能习惯于整天都穿运动装（即便你实际上根本不去运动）。但现在你有了一个经过周详考虑后确定的迷你衣橱。这让你选出丝质衬衣和深色水洗牛仔裤像穿上莱卡打底裤与背心一样简单容易。如果你穿着漂亮的衬衣烹饪和清洁会感到紧张，只需在衣服外面套一个围裙。这是优雅太太保持时尚和一整天都能做到衣服整洁无瑕的秘密。

如果你发现自己早晨总是匆忙慌乱，可以头一晚就把衣服选好。你

在选取设计你的十件单品衣橱的时候，可以将衣服的搭配拍下来，存在手机里。或者，打印出数码照片，把它们用胶带贴在衣橱门里。说句真心话，一旦没有杂七杂八的干扰，你学会了搭配衣服单品，穿衣服带给你的困扰就会烟消云散。一段时间之后，即便你没有特别的地方要去，也会习惯于每天都穿上最好的衣服。

我在圣莫尼卡市的邻居把他们的公寓房又租出去了一年，这次是租给一个挪威的家庭。这一家的女主人也是一位优雅的夫人。她人到中年，性格极好，每天都穿着得体。她甚至会穿着连衣裙骑自行车！她还骑得很好。我们每次见面时，都会相谈甚欢。有一次我们谈起了衣服，她说她发现加利福尼亚人在日常穿着上非常随便，她觉得这挺有趣的——我可不这么觉得。她还注意到，加州人也非常悠闲和友善，他们的穿着或许就是这种心态的反映。她这么说引起了我的思考。是的，我们对自己的开放和友好很是自豪。我们不认为自己保守和难以亲近。但我们难道不想让自己的穿着像友善的性情一样具有吸引力吗？难道不能在保持我们著名的开放态度的同时，穿得更为正式一点儿吗？

拥抱你的女性气质

如果你把在家做家务和照顾孩子等同于做苦工，那么你可能与此相应地穿着运动裤，或者连睡衣裤都不脱，就在房子里晃来晃去。你或许还会把头发在脑后梳一个潦草的马尾辫。当你要去擦洗厕所或者擤鼻涕时，打扮漂亮的意义又何在呢？当你有了小孩，感到筋疲力尽、不堪重负，很容易就养成一种习惯，不再在意如何去展示自己。很快，多年过去了，你却一直徘徊在衣着邋遢、上不得台面的水平上。你无法想象自己穿一件漂亮的夏季裙装去上班，或者在穿着上有任何特别的计划。你可能感觉到难为情，认为人们会对你白天时的盛装打扮评头论足。

也许当你装扮起来后，觉得这会引起别人的注意。你不想要恭维和赞美，你只想低调。如果你每天都是一身牛仔裤和T恤衫，那么你就无法让人惊艳。没有人会注意到你还没有完全减去孕期时的肥胖。没有人会仔细看你眼角的黑眼圈。

这样说是否会引起你的共鸣？如果是的话，是时候抛开所有的顾虑，拥抱你的女性气质了。从一些小步骤做起。虽然你没有特别的穿着计划，但可以挑战自己，穿一件漂亮的夏季裙装。在发型上做点儿变化。把头发梳好，拉成造型优美的马尾辫，或者卷曲头发的两端。涂点儿口红。喷点儿香水。你或许会感到这样有些可笑，但无论如何，照做就是。当你一开始这样做的时候，可能会有很多人留意你。“你要去哪里啊？”“哇哦，有人今天打扮得好漂亮！”对这些评论，只要报以微笑就好。坚持每天都如此，鞭策自己。无论你今天计划要做什么，把自己最美丽的一面呈现出来。不需要变成一个奢华耗时的电视剧女主角，在浴室里花上一小时来浓妆艳抹。只需要把一些穿着想法大胆地融入你的服饰和打扮里。一段时间之后，它就会变成你自我约束的新标准，你再穿上邋遢的旧运动裤，就会感到格格不入和不舒服。

拥抱你的女性气质，是庆祝自己身为女性的绝佳方式。除了自己，你不需要为任何人装扮。每位女性都可以以自己的方式美艳动人，变得无与伦比。我们都是独一无二的。让我们每天都以此为荣。即使你只为自己这样活着，也会对你生活中的每一个人产生积极的影响。你的孩子们会有一个美好的记忆，在他们的印象里，妈妈是充满活力、美丽可人

的，而不是土气的、慌张忙乱的。你的丈夫也会欣赏你的尝试，可能也会向你靠拢。你的朋友们会受到你的鼓舞。

外在形象得体漂亮，总是会在你的生活中产生蝴蝶效应，会以最意想不到的方式触动他人。

塑造你的招牌形象

正如同你可以拥有标志性的香水和标志性的饮料（我们接下来讨论），你也能拥有标志性形象。那位我叫作波西米亚夫人的巴黎太太总是穿无袖或三分袖的针织上衣搭配一条飘逸的长裙。优雅太太则经常穿经典的A字裙、套头毛衣或者丝绸衬衫。她们一直穿同样风格的衣服，并不是说她们就不时尚。她们只是知道自己喜欢什么。我敢肯定，当波西米亚夫人要购置新装、更新衣橱的时候，看到了一件漂亮的波西米亚式曼妙长裙，一定会买下来的。她是自我形象的鉴赏家，对什么是自我的精髓独具只眼。这就是为什么这两位女士看起来身心愉悦的原因。她们不会整天穿着运动装来隐藏自己的风格。她们并不试图紧跟潮流。她们穿衣服完全只是为了自己，穿适合自己的衣服，让自己开心。

当我把十件单品迷你衣橱的视频放在YouTube网站上后，许多观众评论说，这个样子非常适合我。我很高兴听到他们这么说，因为这就是我努力想要的东西！我并不想做一个站在时尚最前沿的潮人。我想做斯科特：一个以家庭生活为中心的妈妈、作家、家庭主妇。我的目标是舒适而潇洒地度过每一天，在人生的旅途中保持形象的得体漂亮，让世界多一份美丽。我是自我风格的鉴赏家。

既然你已经使用了十件单品迷你衣橱，或者在其基础上做了一些变化，而且精心选择你的其他衣饰（T恤、布雷泽小西装、大衣、在特殊场合穿的礼服、衬衫和配饰），那么当你决定自己的招牌形象时，心中就会有一个清晰的认知。你想以什么风格特色留下印记？穿什么让你最为舒服？（运动装可不是好答案。）你有没有至少三套始终坚持着的招牌装扮？

我有一些招牌装扮是不能舍弃的。为什么我想要如此穿？因为这些衣服是那么适合我，我喜欢它们。其中一套是布雷泽小西装、T恤、紧身牛仔裤、芭蕾平底鞋的搭配。穿着这套衣服，我即便是打杂跑腿做些琐事，看起来也依然神采奕奕。如果我要去购置布雷泽外套，就会饶有兴趣地选择一件天鹅绒布雷泽和一件针织粗花呢布雷泽。这会丰富我的装扮，我对布雷泽可从不厌倦。我会穿像仿鸵鸟皮或仿鳄鱼皮那样的有着有趣纹理的芭蕾平底鞋。或者，我会找一双颜色独特的鞋子，像深紫

色、祖母绿色，而不是通常的灰色和黑色。

我第二种招牌装扮是紧身牛仔裤和水手条纹T恤。不管是什么季节，我一直有一到两件（或者三件）海魂衫T恤。一些是传统的布列塔尼海军条纹渔夫T恤（很有可可·香奈尔特色），还有一些是经典混合风，比如说，长春花蓝色和白色条纹的一字领T恤仍然受海军服饰影响，但已经有点儿现代风格了。夏天的时候我会穿白色牛仔裤和别致的裸色凉鞋，秋天是深色水洗牛仔裤和驾车乐福鞋，冬天则是马靴和羊毛战壕风衣。

我的第三种招牌装扮是裙装。裙装本身就是一套完整的装扮，我就不必努力尝试让它和其他服饰来搭配了。我比较喜欢及膝长裙——夏天时选择更为飘逸的，冬天时选择线条更为分明的。我身边总是会有一条这样的裹身裙。

你看，这样一来，我有了三种心爱的招牌装扮，就再也不会在某一天不知道该穿什么了。如果选择困难了，只需要拿出一套自己最喜欢的衣服，便乐在其中了。

设想一下，你的一套招牌装扮是飘逸长裙和开襟毛衣，你穿这一身时常会感觉很好。无论何时，只要你置办新装，眼睛总是离不开那些最优雅精致的丝绸连衣裙——有着适合你肤色的最讨人喜欢的颜色。比如说，你喜欢紫红色，碰巧看见一件漂亮的有带裙装，正适合在温暖的春日里穿。裙子呈现出艳丽的紫色，上面点缀着绿色和灰色的小斑点。它和你去年冬天购买的绿色羊绒开衫是那么搭配。瞧，这就是另一件对你衣饰的绝好补充，是对你招牌装扮的微调，这会让你感觉到美好、舒适和体面。一旦你变成自我形象的行家，早晨时挑选一天要穿的衣服就会成为一件幸福开心的事儿。

要定期评估一下你的招牌装扮，确保自己与时俱进。你一定不想始终局限在一种时装里吧，因为你的至亲至爱们会担心你陷进去不能自拔。要向你所信任，觉得他们观点靠谱的时装设计师或时尚的朋友请教。在塑造自我形象中找到乐趣。因为这是你在这个世界上留下的美好印记。

优雅小贴士

享受每天穿衣时的隐秘细节。不要穿那种祖母式的保守宽松内

裤和有破洞的袜子（确切点说，把它们扔了吧）。今天挑选一套漂亮合身的内衣套装来穿。是的，就是今天！即便你今天没有燃情的聚会，即便没有人能看到这套漂亮的内衣，但你会清楚自己穿着它们，这就足够了。穿上你漂亮的内衣，喷上你最喜欢的香水，然后再穿上外套，享受这隐秘的细节。如此，你会带着活力充沛的步伐，度过忙碌的一天。

早上的例行护理

我的首要护肤技巧是不要过度清洁肌肤。我们对自己的皮肤过于粗暴——经常擦洗、清洁和去角质。我们不允许皮肤自然出现的油脂滋生，如此，皮肤反而会生出更多的油脂。我想避免这种情况，所以我早晨的护肤习惯通常是相当简单的：将温暖的水泼在脸上，然后使用具有防晒系数（SPF）的日间面霜保湿。就这样！早上不需要一整套的清洗方案，多好啊。多余的时间可以用来做头发、化妆，或者花几分钟时间简简单单享用咖啡。



我喜欢化妆。这会给我带来快乐。有些时候我会在化妆上精益求精。不过通常的日子里我会使用遮瑕膏（如果需要的话）、眉粉（我总是要画眉毛，因为眉毛太稀疏了）和睫毛膏。当我想让皮肤自由呼吸或

者仅仅是由于没有更多的时间做更复杂的日常妆容时，这就是我为了一天而化的一分钟妆容。当我早上有了五到七分钟的空闲时间时，我会很开心地弄清楚自己想要如何化妆，来准备一天的生活。下面介绍三种我喜欢在日常化的基本妆容：

巴黎优雅范儿

使用粉底、眼部遮瑕膏和面部遮瑕膏。先上粉。在眉毛上轻轻地擦粉。用眼影打底后，把轻柔的粉红色、（有点儿）闪亮的眼影抹在整个眼皮上。用光滑的眼线刷涂眼线胶（深褐色的波比布朗流云眼线胶是我的最爱之一）。先在内眼角涂一条细线，涂到外眼角时，把线涂粗一点儿。在脸颊上涂一些不是那么粉艳的腮红。涂上睫毛膏、唇膏，如有必要的话，可以涂浅粉色的口红。瞧，大功告成！

加州优雅范儿

使用有色润肤膏或者有防晒系数的BB霜。用一款高亮的遮瑕膏，提亮眼底的区域。如果有需要的话，使用面部遮瑕膏。先仅在眼底、额头、鼻子和下巴打上粉底，脸颊上不要打。再用一款淡淡的眉粉画好眉毛。在睫毛上涂几层睫毛膏，让眼睛成为面部的焦点。用一款E形的轮廓刷，触碰太阳穴、颧骨和下颌底部，使其和肤色贴合。如果需要的话，再用点儿腮红。点上唇膏或仅用唇彩。现在，你就变成了阳光灿烂的加州女郎了。

英伦优雅范儿

使用眼部遮瑕膏，扫上粉底液或矿物质细致粉底。如果有需要的话，面部也用遮瑕膏。用眉粉画好眉毛，用眼影打底，在眼睑上涂上轻柔的中性粉底（不要太闪亮的）。在眼睑缝上涂一些浅褐色，把颜色混合揉匀。用刷子将眼线胶刷在上眼睑上，要确保尽可能地靠近眼睑。用眼线笔在下眼睑画出一道水线。再用睫毛膏涂上下睫毛。用玫瑰色的腮红涂抹脸颊。涂上凝乳状浅玫瑰色的口红或者唇膏。看，好一朵英伦玫瑰。

要从全球的美丽女人身上汲取灵感。在眼睛周围用烟熏眼线，打造狂野的中东范儿；在眼角画上翘起的羽翼，做出经典的意大利猫眼妆（想想索菲娅·罗兰）。其实看看你最喜欢的电影明星，学学她们是怎么化妆就好啦。模仿她们的造型，使其适合自己的肤色，并从中找到乐

趣。要让你的日常化妆充满快乐。我喜欢将整个化妆过程当成一次精彩而有创意的体验。

注重发型

如果你早上还有时间，仅仅花几分钟就可以做一些发型，这会让你看起来熠熠生辉并充满活力。做一些练习，你就可以做出你最喜欢的完美发型，而且能很快就收拾妥当。下面介绍几种我最喜欢的发型：

各种半扎半披发型

波西米亚小辫子编发

从头发两侧各抽取一小缕，选其中一缕，编成一个松散的小辫子。在编辫子的时候，要确保把辫子向后面编，这样在你用发卡夹住辫子的时候，它能贴合在你头上。然后，再把另一边的小辫编上。将两根小辫扯在脑后，做一个交叉。然后把发梢藏在小辫里。用发夹固定好。如果需要的话，再喷些定型喷雾。这种波西米亚发型最适合美好的春日。

复古发型

用硬鬃毛梳梳头，使头发光滑而又松软。再用鼠尾梳，将头顶头发梳成蓬松状（第一次可在头顶喷些定型喷雾，效果明显）。用梳子把头发梳柔顺，不要有任何发卷。从两侧各取一缕头发，将它们拉到脑后。将两缕头发拧在一起。把头发轻轻上拉，增加头顶的发量。用发夹把头发夹好。如果需要的话，喷些定型喷雾。无论何时，你想看起来容光焕发，非常优雅，这种发型都是绝佳之选。

发髻

二十世纪六十年代发髻

我是从*YouTube*（视频网站）上轰动一时的萨拉·萨巴泰的视频里学来的这种发型。用硬鬃毛梳将头发梳得光滑松软。用发夹夹住头顶的前半部分头发，方便接下来的处理。用束发带在头发的底部扎一个低马尾。把束发带扎在马尾的中间。然后抓起马尾的发尾，卷起头发，一直卷到贴头为止，盖住扎头发的束发带。用发夹从下面把发髻固定好。接着，松开前半部分头发。用鼠尾梳把头顶的头发梳好。将头发梳理光滑，不要有刚才夹头发的痕迹。接下来，就像前面所说的复古发型一样，把两侧的头发向后夹住，拉到脑后，用发夹固定好。再用发夹把余下的头发夹在发髻下面。用定型喷雾定

型。这是一个很棒的淑女发型。为了最后的复古造型，用眼线画一个意大利猫眼妆吧。

低侧分发髻

优秀的发型师娜塔莎·桑夏恩向我展示了这种十秒钟盘髻法。将头发拉成一个低侧的马尾，保持头顶头发的松散。（这是一种凌乱迷人的发型，不要把头发拉得太紧。）用橡皮筋扎住马尾。再用另一条橡皮筋绑在马尾的底部。现在，用手指挑几缕头发披在额头，把其他头发都推上去，就像一个圆发髻，拖着一条马尾。把马尾卷进圆发髻里，藏在发髻后面。用四到五个发夹把整个发型固定好。喷点儿定型喷雾。这种发型极其浪漫而且实用，配上春季休闲礼服，很适合正式场合，而且看起来很漂亮。

盘发发型

简易盘发

在头顶上梳一个高耸马尾。用一条橡皮筋绑住马尾。按照顺时针方向松散地缠绕头发。发缕松垮，发髻凌乱，这样就挺好。（别忘了，我们就是要这个效果。）用几个发夹夹住发髻的底部。喷一些定型喷雾。这种凌乱的圆发髻很容易定型，即便你一两天没时间洗头，它看起来也不会很糟。

优雅盘发

将你的头发大幅度侧分，用硬鬃毛梳将头发梳理光滑。把头发攒起来，在头顶抓一个低马尾，用束发带扎起马尾。把头发缠绕在马尾顶部，盘好发髻。如果需要，再用一根橡皮筋或者仅仅再用一个发夹，把发髻固定好。喷洒定型水，让头发保持飘逸感。

袜子盘发法

用一只（干净的）和头发颜色相近的袜子，就可以做出你自己的袜子盘发。剪掉袜子的足尖部，翻转，这样袜子就成了一个像甜甜圈一样的圆环状。或者，如果你像我一样，觉得在头上戴一个真的袜子有点儿怪怪的，你可以在饰品店或者美容店花几元钱买一个头发圈。然后扎起一条马尾，用橡皮筋绑好。让马尾发梢的头发穿过圆环状的袜子。将马尾向外分散地卷下来，确保头发绕着发髻均匀地散开。盘好头后，如果需要，用发夹把头发夹好。按照你想要的不同效果，来处理马尾。将马尾（还有随后盘好的发髻）束在头

顶上，就像是莎拉·杰西卡·帕克在《欲望都市》里的造型。将头发盘低一点儿，发髻歪一点儿，就是一个更浪漫的造型。要做成芭蕾盘头，需要把头发理顺，把发髻盘在脑袋后面两耳之间。盘头真让人乐此不疲！

马尾发型

平滑马尾

用天然的硬鬃毛梳，在你想要扎马尾的区域来回梳理。用束发带扎住头发。从马尾发梢处挑几缕头发，缠住马尾，盖住束发带。用一到两个发夹夹好头发。如果需要，喷些定型喷雾。光滑马尾造型是很好的日常发型，当你有大量家务活要做，又不想让头发碍事的时候，梳个这样的马尾好极了。

优雅马尾

将头发侧分。用鼠尾梳梳理头顶的头发，再用硬鬃毛梳把头发梳顺滑，但是不要把刚才梳出来的发卷拉直。在头顶上梳一个低侧马尾，用束发带扎好。就像刚才描述的平滑马尾一样，从马尾发梢处挑几缕头发，绕住束发带，让它不要露出来。用一到两个发夹把头发固定好，喷一点儿定型喷雾。奥黛丽·赫本在《蒂凡尼的早餐》里梳的就是这种奇妙的马尾造型。

头发乱糟糟时如何扎马尾

用硬鬃毛梳梳理头发，使头发尽可能顺滑。在脑后中央束一条马尾，用橡皮筋扎好。将一小缕头发盖住橡皮筋，用发夹把头发固定好。用一条轻薄的黑色环绕式头巾包住头，包在距离发际线两三厘米的位置上。这条头巾（现在有非常棒的像是绶带一样的头巾）能够让乱糟糟的头发规矩起来，甚至能让凌乱无比的马尾看起来也优雅时尚。

这些只是几种我经常会做的发型。因为我每隔三天（有时是四天）洗一次头，所以通常在前两天时我会让头发披下来，接下来的一天我会选择上面说的某一种盘发。当你有时间的时候，练习一下这些发型，那么每天早上你都可以挑选一款，收拾打扮，让自己看起来漂漂亮亮的。如果你还想知道更多的发型教程，可以关注一下我的YouTube频道“每日鉴赏家”（e Daily Connoisseurr）。

留心装扮细节

早上没必要做全套的装扮工作——留一些晚上再来做，你的时间会更充裕——但是在当天出门之前，查看一下自己的形象，是很重要的。干掉的洗发香波有没有残留一些在头发里，你看起来会不会像从电影《莫扎特传》里走出来的怪人？你的指甲有没有粗糙不齐或者变脏？指甲油有没有干裂？牙齿上有没有口红？身上有没有想要迅速掸掉的毛发？

有一天，我在一面放大镜前审视自己的妆容。无意中低头，发现有根毛发落在我袒露的胸口。我用手想把它扫到一边去，但毛发却没有动。我又扫了一下。掉下去！我心里想。但这根毛发还是没动。这时候我才意识到这根毛发是长在我胸口上的。天哪！我竟长了一根胸毛！我不知道它都长了多久了。有多少人看到过我的这根胸毛？为什么我会长一根胸毛？什么都不用说了，我拔掉了这根讨厌的毛发。现在我还会定期查看一下，生怕再长出来。你可别笑。

在自然光下，用手持小镜子好好打量一下自己。用其他人看自己的眼光审视自己。你的妆容有没有和肤色融合好？融合好意味着你无法看出脸上有任何化妆的痕迹，这才是化妆的目标，任何人都不应该注意到你打了粉底。查看头发，确保你使用的任何护发产品和头发浑然一体。很好。现在，在离开家之前，用吸毛刷清理针织外套，确保那些流浪猫狗的毛发没有粘在上面。你早上的装扮工作就完成了。

职场女性的优雅小贴士

如果你想在出门工作前有一个平和的早晨，做好准备工作是非常重要的。有了适当的准备，你能顺畅度过清晨，并且真正享受晨光。

·在前一天晚上收拾好公文包和手提包。收拾的时候，一定要把包里所有的杂物清理干净，比如旧收据、面巾纸和零钱。

·前一天晚上，展示第二天要穿的所有衣饰，哪怕是相应的配饰也拿出来。这样，你就不会在早晨匆匆忙忙地拉开内衣抽屉，在里面搜寻合适颜色的贴身衣物。我认识一个优雅的职场女性，她会根

据颜色把自己的丝袜放在不同的袋子里，如此她便不用在昏暗的晨光里努力分辨哪一双袜子是蓝色的，哪一双是黑色的。如果你总是忘记在前一天晚上把衣服拿出来，那么提前做好分类会是个很不错的选择。

·前一天晚上筹划好第二天的早餐，把早餐需要的所有材料都准备好。（冷冻食物放在一起，调料放在案台上。）调制好冰沙饮料，放在冰箱里，等到第二天早上喝。给咖啡机定时，这样你一醒来就能闻到自己最喜欢饮品的醇香。

·我始终觉得应该坐下来吃早餐，但有时候你可能快迟到了，这时还是把冰沙饮料放进一次性杯子或保温杯里，带着慢慢喝吧。

·如果你上班路上要带孩子去托儿所，那就更要把一切东西都提前准备好。要把小孩当天的衣服安排好，把防晒霜放在旁边，把可能需要的所有零食和瓶装水都装好。将所有这些都放在玄关附近，这样你就不会出门时有所遗漏。

适合上班路上听的音乐

《上班路上听莫扎特：路上音乐的活泼篇章》（*Mozart for the Morning Commute:A Lively Bit of Traveling Music*）（专辑），飞利浦唱片，1997年。

专辑里充满生机的乐曲会让通勤路上的坎坷不顺烟消云散，让你神清气爽地开始一天的工作。

《诱人的阿根廷探戈》（*The Tantalizing Tangos*），布宜诺斯艾利斯探戈管弦乐团演奏，遗产（Legacy）唱片，1999年。

在你早晨的通勤路上听一点儿阿根廷探戈的撩人之音，增添一点儿激情。

《我爱巴黎！吉卜赛摇摆乐和法国手风琴爵士乐经典》（*I love Paris!Classic Gypsy Swing&French Accordion Jazz*），休闲咖啡馆俱乐部演奏，华纳/夏贝尔音乐，2012年。

想象你自己骑着自行车，穿过巴黎的鹅卵石街道去上班，围巾在你身后优雅地随风飘扬。

《普图马约出品：意大利咖啡馆》（*Putumayo Presents*：*Italian Café*）（专辑），普图马约世界音乐，2005年。

让你的上班之路别有风味，这些经典的意大利旋律就好像是你的专属情歌。

《巴黎俱乐部：传统的法国咖啡馆音乐》（*Club de Paris*：*Traditional French Café Music*），休闲咖啡馆俱乐部演奏，华纳/夏贝尔音乐，2012年。

让自己沉浸在传统的巴黎咖啡馆音乐里，逃离拥挤喧嚣的上班人流。

《普图马约出品：古巴音乐》（*Putumayo Presents:Cuba*）（专辑），普图马约世界音乐，1999年。

一边听着异国风情的古巴颂乐，一边摇摇摆摆地走在去办公室的路上。

应对变化

有了孩子，你早上的安排就会千变万化。只有你知道你需要做什么。我有了小孩之后，对所有这一切有了全新的认知，但对我来说，很重要的一点是，不能因此就匆忙失措，而应该平静对待。

我们是孩子的第一任老师，他们模仿我们所做的一切。昨天晚上，晚饭后，我和女儿们一起跳舞。我们拿着铃铛和调味瓶，随着蒙福之子乐队的音乐（随机的），绕着餐桌盘旋。我在前面领着这个康加舞的队伍，女儿们快乐地在后面跟着我。我停下来整理头发——我的发髻开始散乱了。我十五个月大的女儿觉得这是个舞步动作，也停下来开始摆弄她的头发。我盘好头发后，继续开始跳舞。我的女儿们也跟着在跳，但在接下来的舞蹈中，小女儿停下了好几次做她新学会的舞步——“摆弄头发”。

我希望和孩子在一起的早晨充满乐趣。我想让孩子每天都满怀期待、充满兴奋地睁开眼睛醒来。对于孩子来说，知道每天要做什么，并且能按时完成，是很重要的，但我不想让她们匆忙地做完一天的事情。我希望她们能享受每一天。拉尔夫·沃尔多·爱默生的话“生命是一段旅程，而非一个目标”值得在此处再次重复。孩子的目的地是学校，去学校的旅程也应该是愉快的。生活即是当下，我们还没在学校呢：我们在吃早餐，在刷牙，在穿鞋子。我们的目标是投入地做这一切。焦虑是因为对未来的思考而导致的。我的职责是留意时间，不要让孩子上学迟到。如果你发现你的孩子经常上学迟到，试着将他们的起床时间提前，这样你就能不慌不忙地做完早晨需要做的所有事情。

有时候我们会慌慌张张，只是因为我们觉得做这些事肯定会如此。我的大女儿第一天去上幼儿园的时候，我匆匆忙忙地把她赶出门，牵着她的小手一路快走来到学校。我们还唱着《爱丽丝梦游仙境》里的白兔先生的歌。一连这样三天之后，我意识到我的做法有问题。我在让女儿担心上学会迟到，这样会产生可怕的后果。这会让孩子对学校有消极的心理，而不会有积极的心态。于是，我们停下来唱歌。现在如果我们喜欢的话，就慢慢地走。女儿就有时间，随她的喜欢，沿路随便采摘松果。我们有时还会看到松鼠先生和乌鸦先生。女儿喜欢采撷野花，把它

们送给她的老师们。当我们来到教室后，老师会把收到的野花放进孩子们用餐的午餐桌上的小花瓶里。你猜如何？我们还是没有迟到。生活是美好的，如果我们每天都急匆匆赶到学校，就会错失这不可思议的一切——这些花儿、松鼠、新鲜的空气，所有这一切。如此错过，该会是多么遗憾。

优雅小贴士：如何避免唠叨

女人常常会发现自己比较唠叨。我们常唠叨丈夫，也常唠叨孩子。我过去就这样，你很可能也这样。不再唠叨可是一件太难的事情了。毕竟，我们要维持整个家庭的正常运转，得让家人做一些事，而他们根本就不这么做！

在《四个约定》这本书里，米格尔·路易兹说，最重要的是第一个约定：让你的语言无懈可击。唠叨会让你的语言不完美。唠叨很可能毫无用处，你的家人会把你的话当作耳旁风。（这是我的经验之谈。）试着重视你说的话。一开始要平静友好地要求家人。当天他们可能做不到你要求的事情，甚至在很长一段时间他们都没做到。但是当你以清晰嘹亮的嗓音，不带攻击色彩的音调（根本没有贬义），以坚韧的习惯来要求他们，随着时间的推移，奇迹就会发生。

我过去常在孩子回家后絮絮叨叨地让她们去洗手。我试图掌控一切。我会在房间里追着她们乱跑，告诉她们，如果不把手上的细菌洗干净，就会感冒。拜托了，快来吧！我会像个猴子一样到处跑，竭力抓住她们，让她们去洗手。但这样做并不奏效。我的女儿会察觉出我的色厉内荏，并且加以利用。她们就像是在玩捉迷藏的游戏，会故意躲开我。我不停地唠叨，但我们都不喜欢这样。于是，我尝试了别的办法。每天，我回家后会说：

“让我们去洗手吧。”语调背后不带任何命令的口吻。我平静地说着，含着充满爱意的威严。

女儿看着我，问：“为什么呢？”

“因为在家的时候手干干净净的很好啊，还能保证我们的健康呢。”

“好吧，妈妈。”女儿回答。

此后，她们只有少数几次没听话，但现在已经养成了回家洗手的习惯。这不是因为害怕而养成的习惯——我不想让她们因为害怕感冒而洗手。我想让她们养成积极的习惯：在家的时候手干干净净

的很好。

享用招牌饮品

詹姆斯·邦德喜欢喝伏特加马天尼，要摇匀，不搅拌。《第一女子侦探社》的拉莫茨维小姐喝南非博士茶，不放奶，不加糖。大侦探波罗坚持要以合适的玻璃杯来泡他的草药茶。换一种方式，他们也就不是他们了。

我肯定你也有一种喜欢的饮品——不管它是多么独特或者普通——你每天都可以享用。它可能是每日早上的一杯特浓黑咖啡，或者是一杯茶。花样和品种可能会有变化，但不变的是你会有规律地享用它。

在高中上戏剧课的时候，我们做过一个斯坦尼斯拉夫斯基的话剧训练，坐着，假装有一杯热咖啡，然后喝掉它。开始模仿的时候，大多数表演者都要做同样的动作：我们坐在椅子上，手里握着想象中的咖啡杯。闭上眼睛，吸入“咖啡”的香气，然后抿上一口，靠着椅背，好好品尝。我们深深地呼吸，如此做一分钟的训练，这就是戏剧化的品享咖啡课程。这样做的目的是为了深入日常生活的空间，辨析表现与现实的细微差别，学会在生活中放松自己。

不知道作为表演者当时我们演得有多么失真。如果想在这种表演课上获得A+（最高）得分，我真的应该手里拿着咖啡在屋里跑来跑去，一边冲着孩子们大吼，一边把电话放在耳朵旁边，尽力向客服中心解释延迟分期付款的问题。现实中，我们通常都会如此匆忙，要在各种差事中，在房间走动准备的过程中，甚至在驾车前去工作的途中，才有工夫啜饮自己喜欢的饮品。但如果我们能挤出点儿时间，好好品味喜欢的饮料，岂不是更好吗？如果你有时间，拿着饮品坐下来，就像在斯坦尼斯拉夫斯基表演训练中一样（不过这次是真的而不是表演了），好好享受，感受你手中饮品的温热或冰爽，呼吸它美妙的香味，想象它就是灵丹妙药，这能让你余下的一天都充满能量。

旅行当中，品尝一下当地的招牌饮品，也是很好的。在巴黎的时候，我会和优雅太太一起喝一大碗（是的，是碗）不加奶的热红茶。在英国的时候，我常常会喝放糖和奶的英式早茶。在斯里兰卡的时候，在我朋友安贾莉的家里，我们会喝加有甜炼乳的红茶。在罗马的时候，我

会喝卡布奇诺咖啡。回到加州，当我在Luxxe咖啡馆写作的时候，每天早上都有同样的人信步走进，喝着他们的招牌饮料。在Luxxe咖啡馆，我始终喝我的罗马卡布奇诺。咖啡馆的员工对老客户的习惯饮品都已经相当清楚了。

我的招牌饮品在过去几年发生过改变。我过去一直喝绿茶，直到怀上了第一个孩子。由于孕期和哺乳期不建议喝绿茶，于是我改喝拉莫茨维小姐最喜欢的南非博士茶。现在我已然度过了人生的这个阶段，也就有机会选择新的招牌饮品。我近来有点儿犹豫不决，开始尝试在我最喜欢的茶饮里混合其他饮品，来点儿变化。我极其享受这个过程，毕竟这才是啜饮的要点所在，不是吗？

你若想尝试新的招牌饮品，下面提供几种不寻常的配方。

南非博士拿铁茶

拉莫茨维小姐可能不喜欢这种饮品，因为她希望茶里不要有任何润色，但我却从烹制中获得了不少乐趣。

快沸腾的热水

散装南非博士茶（每人一茶匙）

豆奶、杏仁奶或大麻籽牛奶，要加热

蜂蜜或甜菊糖（如果你想让饮品甜一点儿）

用水壶把水烧到将要沸腾，然后倒入一个茶壶。按照人数舀取南非博士茶。将茶浸泡五分钟。用滤器过滤掉茶叶，把茶水倒入杯中。倒入你选好的热奶（我最喜欢的是杏仁奶）。如果想要甜点儿，就添加蜂蜜或甜菊糖。用泡沫棒搅拌饮品，搅出可喜的泡沫表层。享受它。（看看我在YouTube上发的南非博士拿铁茶教程，形象地指导你如何做出这可爱的饮料。）

一个人的印度拿铁茶

我经常会在秋季喝印度拿铁茶。

选一袋阿萨姆（红）茶，或一小勺散装茶叶。倒入小锅里，加入一杯水，半根肉桂棒（肉桂棒很贵，所以只切一半），一撮豆蔻香，一撮生姜粉，一颗丁香。煮两三分钟。然后加入一杯杏仁奶（或者你喜欢的其他奶）和一茶匙糖，再煮沸一次。透过滤器倒入杯中。享受吧！

两三个人喝的印度拿铁茶

两杯水

两袋红茶或两满匙散装红茶

每人八分之一茶匙的生姜粉和豆蔻香

一根肉桂棒

一整颗丁香

最多四分之一杯糖（这得看你想要多甜）或两汤匙蜂蜜，也可用一包甜菊糖

两杯半杏仁奶、豆奶或者牛奶（我喜欢用柯丽菲亚农场的椰子杏仁奶）

把水、茶叶、配料放入平底锅里。煮5分钟。加糖，加奶，继续煮（但不要煮沸）。过滤，倒入茶杯，即可享用。

我的终极招牌饮品

是的，我知道这么说有点儿厚脸皮，不要笑我。但如果要选一种我会永远喝、终身与之相依的招牌饮品，只会是温柠檬水。每天早晨当我醒来时都会饮用。我走进厨房，拿起玻璃杯，倒入一半热水、一半冷水（从饮水机里）。再将柠檬一切为二，挤出汁来。（我从不会扔掉用过的柠檬。我会把它切碎，放进垃圾处理机里，清除异味；或者放入洗碗机里，用尖头叉子把柠檬刺穿，这样可以使碗碟保持清新。）温柠檬水会净化你身体里的所有毒素，对皮肤也有神奇的效果。

美妙的早餐

我喜欢把早餐视作一天大戏的开场。不论是多简单或多丰盛，都应该欣赏与享受。要留心如何滋养自己的身体，意识到这样做你就可以把自己调节到活力充沛的状态，以应对余下的一天。

早餐理论上应该在头一天晚上就准备好。这包括决定吃什么和布置好餐桌。（在“晚间的乐趣”中我们还会进一步讨论这个问题。）知道在早上吃什么会诱使你在大清早就从容起床。此处要考虑季节性，夏天你会更想吃得清淡一点儿。但无论你是吃含有浆果的希腊酸奶，放有葡萄干的热燕麦，还是杏仁奶、烤椰子，都要慢慢享用。

我们常常仓促地吃完早餐。改变一下，放起音乐，打开窗子，坐下来，即使只有五分钟，也要享受你的食物，这样真的很好。如果你不想听音乐，可以听听电台的脱口秀节目，或者根本什么都不用听。只需要和食物相对，尽情享受。我知道，对于很多母亲来说，这几乎不可能。我发现自己得给所有人准备早餐，包括家里养的小狗，于是只好边走边喝我的流体早餐。所以我明白，坐下来享受早餐通常是不大可能的。但每天早晨我都尽力和孩子们坐下来吃饭，即使只有两分钟，也要和她们沟通交流。我再说一遍：早餐是一天的开场演出，是你真正融入一天生活的关键时刻，应该尽可能地享受它。是的，像一个新的星期二早晨即将到来一样欢喜。

读完了金柏莉·施耐德的《神奇的肌肤能量书》，我就把她说的鲜绿蔬果昔做成了早餐来享用。我常常按照自己的理解来调制风味，但我喜欢在早上饮用果昔。有时会有其他食物佐着果昔一起吃，有时没有，但在早晨能喝掉这么多绿色的蔬菜，感觉很棒。好吧，我知道这么说让人很没食欲，但你也不妨试着喝喝看！还有，你不会相信的，我的女儿们也喜欢她们的“果昔饮料”，知道她们能在每日之初饮用这许多蔬菜做成的果昔，我的内心也会获得妙不可言的平静。下面是我常用的几个食谱。

绿蔬果昔

一杯水

三根芹菜，切碎（如果没有芹菜，仍然可以做果昔，只需要多加一点儿菠菜）

一个梨或者苹果，切碎

一根香蕉（如果没有新鲜的香蕉，将冰箱里的冷冻香蕉做成奶昔的稠度）

半棵生菜（黄油、长叶莴苣或者从小卖部买来的混合绿叶沙拉。不要放芝麻菜、香草生菜混合沙拉或者卷心莴苣）

两把切碎的菠菜或者甘蓝（如果没有菠菜，就用一整棵生菜。如果没有生菜，只用菠菜也行）

一包甜菊糖

把所有这些都放入果汁搅拌机里，搅拌均匀。非常美味。

做一次足够我和两个女儿喝上两天。（我的丈夫还没有加入喝绿蔬果昔的热潮中来。）如果我知道早上会很忙，就在前一天晚上做好，倒入每个人的杯子，用保鲜膜封好，存在冰箱里。第二天早晨，只需将果昔搅动一下，即可饮用。

当我们想要喝更甜、奶油更多的晨饮时，我喜欢做一种绿蔬果汁，由于含有杏仁黄油和蔬菜粉，能给人很多能量。这种浅绿色的果汁口味温和、奶脂柔滑、甜蜜可人，可瞬间让人心满意足。

晨间绿蔬果汁

一杯半杏仁牛奶（或椰子杏仁牛奶）

一份做好的蔬菜粉（在健康食品店可以找到各种各样的蔬菜粉）

一根大号熟透了的香蕉

一汤匙杏仁酱

两茶匙原生态蜂蜜

把所有的配料都放入搅拌机里，搅拌均匀。可供两人饮用。

我每周大约会喝五天果昔。我认为这会对我的皮肤和健康有极好的帮助。如果我想吃更可口丰盛的食物，也会来一块松脆的黄油吐司面

包，蘸上原生态蜂蜜。或者，吃更多的水果。或者，吃些燕麦片。吃什么取决于我的感受。我倾听内心的声音，明晰它需要什么。我们通常在周六吃烙饼或华夫饼，在周日吃熏肉和鸡蛋（万幸，还有火鸡熏肉适合我吃）。我的女儿喜欢吃很多的水果、奶酪、酸奶、水果和奶做成的绿蔬果昔、全麦面包或者麦片。记住，不要把这些都做给她们吃，而是让她们自己挑选。她们是如此喜欢早晨，以至于常常把一天中的其他餐点也叫作早餐。我想让她们享受食物，并对之怀有热情，因为这会让我也高兴。

我还记得和优雅太太在一起吃的早餐。每天早晨，我喜欢慢慢踱过走廊，来到那迷人的小小厨房，吃着美味食物开始这一天：夹着自制果酱的面包片，一片昨晚就做好了的水果馅儿饼，一份酸奶或者小瑞士奶酪，所有这一切都就着一碗热茶，一起送下肚。吃着这样的早餐，心中毫无芥蒂，只有快乐。听着广播中传来的清脆声音，开着窗子，让巴黎凉爽的清晨的风吹入室内。这就是早餐的全部意义。滋养身体，为到来的一天做好准备，享受当下的每一刻。

优雅小贴士

了解当前发生的事情，并知道世界将要发生什么事情，是很了不起的。但要小心，别让自己被每天的负面新闻干扰并影响到内心。练习如何处理这些，不被情绪控制。要知悉天下大事，但也得注意媒体常会用“忧虑策略”来吸引受众。在阅读的时候，试着把倾向过滤掉，了解信息到底是什么。如果媒体介绍的形势让你烦扰，让你的生活陷入忧惧之中，做几次深呼吸，让自己回到当下的时刻。就在当下的这一刻，你一切都好。如果你当天能做点儿什么来改善这形势，放手去做。如果做不到，试着抱有爱心地生活，过好自己的日子。

午前茶点



有些特殊的早晨，你有些空闲时间，找些朋友一起来吃午前茶点，会很有意思。午前茶点是一种传统的社交聚会，一般是在上午十一点钟（也因此得名）。现在不大流行了，但我觉得这样很可惜。帕丁顿熊和格鲁伯先生会吃午前茶点，看他们在享用时是多么开心！午前茶点通常是咖啡搭配早餐蛋糕。帕丁顿熊的选择是吐司面包蘸上果酱和黄油。而我喜欢咖啡蛋糕。你喜欢什么呢？

邀请一两个朋友来一起聊天，吃吃蛋糕，喝一杯茶或者咖啡，是多好的事啊。最好是自制的蛋糕，但也不是非得如此。我自己做早餐蛋糕时，喜欢做两炉，然后在冰箱里冷藏一个，以备有人突然来吃午前茶点。一如既往，要考虑季节性。你可以在秋天做南瓜面包，在春天做西葫芦面包；或者，在冬天做杏仁蛋糕，在夏天做柠檬蛋糕。当然，没有一种蛋糕比得上传统的咖啡蛋糕。

奶油环状蛋糕

面粉不粘锅烘焙喷雾剂一杯常温黄油

两杯糖

两个鸡蛋

一杯酸奶油

半茶匙香草精

混合过筛：

两杯面粉

一茶匙发酵粉

八分之一茶匙盐

蛋糕馅儿：

三分之一杯通用面粉半杯袋装红糖

两汤匙融化后的黄油

一茶匙肉桂粉

将烤箱预热到一百七十五摄氏度。把面粉不粘锅烘焙喷雾剂喷在锅上。在一个大碗里放入酸奶油、一杯黄油和糖，搅至轻软蓬松。一次性打两个鸡蛋，然后倒入酸奶油和香草精里搅拌。和两杯面粉、发酵粉、盐混在一起。

准备蛋糕馅儿：在中等大小的碗里混入三分之一杯面粉、红糖、两汤匙融化后的黄油以及肉桂粉。

将一半面糊倒入蛋糕模内，在面糊上均匀地撒上红糖蛋糕馅儿，再将剩下的面糊倒在蛋糕馅儿上面。

烘焙四十到四十五分钟，牙签插入蛋糕最厚的部分，拿出牙签还是干净的，蛋糕就做好了。

午前茶点不需要做得花哨，只需要迷人和亲切。舒适的餐桌，配上花色桌布，准备好餐巾布。或者，把托盘放在壁炉旁的软垫凳上。如果天气比较暖和，可以坐在室外。拿出你最好的茶杯盛茶，或者马克杯倒

咖啡。要确保你的饮料是新鲜滚热的，蛋糕是从烤箱里加热过的。如果是提前一天烘焙好的蛋糕，放入烤箱，在一百五十摄氏度下加热十分钟。呈上蛋糕，啜饮马克杯里的热咖啡，愉快地聊天。让自己不时放松享受一下，赞美这一天的生活，这是多么美妙啊。

早午餐

早午餐和午前茶点以及下午茶一样，是一种很好、压力很小的招待朋友的方式，不用像晚餐聚会那样忧心礼仪规矩。食物可以提前都准备好，摆出来，采取自助模式，宾客尽欢。

一个好的早午餐聚会的关键是食物丰盛。你不需要准备很多菜，但要让呈现出来的菜肴丰富充裕。下面说一些点子：

·满满一钵诱人的百吉面包圈（在放入面包圈之前，拿一块布垫在钵底，让布巾四角垂在钵边）

·番茄片、酸豆、红洋葱片和熏鲑鱼巧妙搭配，做成一个漂亮的拼盘

·放着奶油干酪和一把别致餐刀的小碟子

·一碗水果沙拉

·美味早餐蒸锅

·羊角面包或法式巧克力面包

·法式咸派（放入焦糖洋葱、菠菜、花椰菜或者你最喜欢的一种蔬菜）

·各式沙拉

·苏打水

·果汁

·一种招牌式早午餐鸡尾酒，比如杧果含羞草酒（掺入一点儿杧果汁的起泡酒）

·各种茶水和咖啡

这只是一些建议。从中选取一两种，或者一起做出来，让食物看起来诱人无比。铺上漂亮的桌布，混合搭配餐盘和餐具，也可以放一束花。你邀请的客人会很高兴的。放一些欢快的背景音乐，早午餐应该是快乐的。

我们巴黎的朋友约翰和芭芭拉会做极好的早午餐。当他们搬到美国居住之后，发现这边的早午餐并不像巴黎的那么好。但是他们一如既往地做早午餐，并以自己独特的方式加以完善。现在他们都是早午餐的行家——这让我们在应邀做客的时候都非常高兴！芭芭拉会烘焙几块自制的法式咸派，还经常会有一堆刚做好的法式薄饼，旁边是一壶巧克力榛子酱。常常还会有水果沙拉和蔬菜沙拉。他们会向宾客提供美味的卡布奇诺咖啡。如此的早午餐宴会，因其简单而美丽。

我最近和前来探望我的父母在圣莫尼卡市当地的一家餐厅吃了早午餐。这家餐厅真是不错，菜肴多样而丰盛，杯中斟满了鸡尾酒。DJ播放着欢快的音乐。我们吃得很开心！在星期天的午间，这就是个美好的聚会。我们带着我的大女儿，她也喜欢这种聚会。我们都在座位上跳了起来，氛围轻松而愉悦。如果你的房子有庭院，不妨让它成为户外早午餐的场地。

及时清理

每一个早晨，不论是否忙碌，都不可避免地要收拾东西。关键在于，用完之后就尽力把它们收拾好，不要留到以后再来清理。这会让你在一天结束的时候，少一些杂物。准备餐饭的时候，我喜欢用一个干净的厨房，这样此后整理的过程就会比较快。这和我们教导孩子的准则是一样的，但我们自己却常常做不到（唉，我也很惭愧！）——你把东西拿出来，用完后，要把它整理好。这条准则适用于一切东西，从糖果到咖啡渣，从昨晚的睡衣到你的化妆刷。

这听起来简单，几乎不需要强调，但你会惊奇地发现，有那么多人整天都匆匆忙忙的，不能及时收拾东西，身边总是一团糟。实际上，做完一件事后，收拾停当只需要再多加几秒钟而已。就这几秒钟，可以节约你此后的时间，避免事态变得严重。

不要觉得收拾东西是个苦差事，要把它融入一天的日常生活中。早晨的主色调应是生气勃勃、充满激情的。要调动好这情绪。你不妨以积极的心态来做好整理工作。一边收拾一边唱歌，一边收拾一边跳舞，将快乐注入现在正在做的事情当中。

运动可以随时随地

你可能喜欢做力量瑜伽操，或者喜欢每周跑几次。但无论你做的是何种运动，总有另一种运动可能被你忽视。它就渗透在你日常活动的每一个部分当中。当你意识到这种运动也会让你得到重要的锻炼时，突然间，打扫房间或者给楼梯除尘似乎就不再是毫无吸引力的了。

如此简单的认识转变，能让你的生活变得更为从容。你看到的是半空的玻璃杯，还是半满的玻璃杯？在饮用水送到家后，如果你得拖着沉重的桶装水爬两层楼梯（这是我得做的家务活），你是该咒骂楼梯、桶装水还是整个生活遭遇？或者将它看成一天生活中的一种健身运动方式？

事实上，搬运桶装水是一种很好的耐力训练，能锻炼我的手臂，让我专注于呼吸。当我举起桶装水放入饮水机时，这又是很好的腹部训练。每当有桶装水送来，我就知道这一天我将会有一些额外的锻炼了。

有人问我，有了两个小孩之后，是如何减肥的。答案就是我每天的活动量都很大。即使今天，我仍会在身体上挑战自己，积极地寻找突破。出去办事的时候，我把车停在停车楼的七层，不坐电梯，步行走下七层楼梯。回家的时候，一瞬间我做出了个决定，不走进敞开着门等待着我的电梯，我决定还是走路。我快步走上楼梯。大约走到五楼的时候，我真的开始感觉到腿脚发热，这种发热很好。我走到车子旁的时候完全喘不上气了，不过休息了一会儿，喝了一大口水后，又感觉精力充沛了。久坐不动的生活已经足够，我喜欢运动时血管充氧的感觉。

运动是生命的一部分，而不是苦差事。这是我如今的哲学。如果你可以走路而不是坐车，那就走路。如果你得给地毯除尘，那就饶有兴趣地来做。这是锻炼，所有这些都是。不能仅仅因为没有穿着紧身裤在健身房锻炼，就认为锻炼是无效的。

穿上优雅的运动装

当你锻炼的时候，要将你平日里穿衣的哲学也同样运用于运动装的穿着上。这并不意味着你得穿上最时髦、最昂贵的装备，但你要穿适合身材的衣服，让你在锻炼时感觉舒服。有些人锻炼时喜欢穿过大的运动衫和T恤，希望没人会注意到他们。要买几件运动单品和具有支撑功能的鞋子。如果你在自我展现方面感觉良好，就更有可能想要参加跆拳道课。同时，穿上优雅的运动装会给你的潜意识发送一个信号：你的形体已经很棒了。过时的、大号的衣服则会给你这样的信号：你对当前的身体并不满意，所以你需要隐藏你的身形。我们应该接受现在的身体，并通过锻炼使身体更为健康。

活在当下

我希望你明天尝试一下这种锻炼：从醒来的那一刻起，确保早晨的每一个动作都从容不迫。一边走向厨房，一边感受温暖而毛茸茸的拖鞋里的双脚。在你倒上温水，挤好柠檬后，慢慢举起玻璃杯，喝下柠檬水，留意温水是如何的解渴，把玻璃杯缓缓放下。在你给孩子做早餐的时候，小歇一会儿。不要因为有事就仓促。当你切杧果做早餐时，留心杧果的香味，留心刀片是如何滑过果肉的。怀着温存和热爱把杧果（或者你准备的早餐）切碎。慢慢地把碗碟收拾好。若有任何意外发生（你刚学走路的孩子把杯子里的水泼洒出来了，狗在吠，电话响了，你收到一条短信），立刻解决。想象自己是一本书里的人物，不知道接下来会发生什么。无论什么出现在你的面前，都要保持兴奋与好奇。

你会发现，当你放慢动作，试图把注意力放在你所做的事情上时，你的思绪会开始飘荡，这是愉快的时刻。你最可能会去想现在生活里的“问题”：你觉得你说过的一些可能会冒犯人的话，或者做过的一些让别人不开心的事情。信用卡需要还款，你得从哪儿弄些钱来支付账单。下巴上长了一个粉刺，你得在稍后的午餐聚会前想办法把粉刺遮住。在你意识到当下的时候，要留心这些飘入你脑海里的思绪。这些思绪此刻在你脑海中萦绕，是一种巧合吗？在这种情况下，答案是否定的。

你明白，自己实际上可以生活得快乐而简单，但出于某种原因，我们的自我却喜欢破坏。所以，当你产生了一个忧虑的念头时，只需要察觉到它并让它过去就可以了。我想象自己飞出了窗外。你可以想象自己像暴风中断了线的风筝一样，慢慢飘走。发挥各种对你有效的想象。然后，在察觉到并让这些念头飘走后，继续关注你正在做的事情。不要屏住呼吸，尽情呼吸吧。慢慢穿上衣服，化好妆，整理好头发。看看镜子里的自己，看看你是多么漂亮。当你真的关注当下，你的眼神看起来会清澈明亮。活在当下，能展现出一个人的美貌。

你可能还会发现一桩奇妙的事情：你开始微笑了。你会在镜子里发现自己的微笑。这可能吗？你真心满足了！你意识到现在、此刻，就是我们所拥有的一切。现在，无论你在做什么，都应该全神贯注、衷心庆贺。如果世界就要毁灭了，难道你要因未来而心烦意乱、忧心忡忡，而

不是细细品味每一刻吗？

我们都希望在家里做到优雅，而不是筋疲力尽。和嬉皮士不一样，我们希望家中平静和充满爱意。我们想要对拥有的一切心满意足，想要好好享受，希望在我们面前展开的每一件事汇成明晰的人生之路。所以，明天早上试着做这个练习，你会注意到最后一桩奇妙的事情：这不仅是一次性的练习，它将成为你的生活方式。

Chapter 5 下午的乐趣



啊，下午的乐趣。

对优雅太太来说，下午家里空无一人，是属于自己的幸福时刻。在巴黎时，我下午一般都会出门，要么去学校，要么去探索城市；偶尔几次我待在屋里，接触到了优雅太太下午的生活。她会准备午餐（通常是用前一天晚上的剩菜，再加上一点儿新鲜的沙拉），办一些琐碎的事，并做好清洁。偶尔，她会邀请女性朋友来吃午饭。我记得有一天下午，她问我想不想和她及朋友们吃一顿便饭，用清淡可口的奶油沙司和四季豆做的水煮鱼。我对优雅太太精美的午餐印象深刻。她可从不用微波炉做菜！

你一天到晚都要照顾其他人，下午有些时间面对自我是挺好的。大点儿的孩子在学校，小点儿的孩子在午睡，你就有机会不受干扰地做一些事了。准备午餐，把一件工作做好，忙一些琐事，喝一杯茶，准备晚餐，并从中获得乐趣。这些事情（喝茶除外）常让人觉得像家务，而不是乐趣。应该转变你的观念，像优雅太太一样，以极大的乐趣来做这些

事情。如果你只是为自己做午餐，现在可能是时间做个试验，尝试一下上周看到的食谱，用甜菜和山羊奶酪做沙拉。把一些事情做完，即便只是回邮件和整理文件，都可以是令人愉快的。点起蜡烛，听一本有声读物，卷起你的袖子。做事能提供一个奇妙的机会，让你得到一些锻炼，呼吸到新鲜的空气。这些家务是必须要做的，所以我们不妨从中得到乐趣。

适合下午听的音乐

《脸贴脸》（*Cheek to Cheek*），文斯·焦尔达诺和夜鹰管弦乐队演奏，夜鹰唱片，2000年。

用音乐给你的下午增添一点儿活力，会让你像歌舞片演员弗雷德和琴吉一样，跳起来度过你的一天。

《虞美人的歌唱》（*Le chant des coquelicots*），阿梅莉的铅笔（Amélie-Les-Crayons）演唱，neômme唱片，2002年。

这张异想天开的法语歌专辑，会让你在整理文件时感觉就像是在巴黎过梦想的假期（很像哦）。

《罗梅罗吉他四重奏：塞雷多尼奥、塞林、佩佩、安赫尔，西班牙吉他皇族》（*The Romeros:Celedonio,Celin,Pepe and Angle:The Royal Family of the Spanish Guitar*），英国迪卡公司，1997年。

这张典型的西班牙吉他专辑能让你的午间生活增加趣味。

《小提琴的浪漫》（*Romance of the Violin*），约夏·贝尔演奏，索尼古典唱片公司，2003年。

让这快乐的小提琴音乐给下午增添一点儿浪漫，即使你只是在削土豆片。

《艾莉丝和汤姆》（*Elis&Tom*），安东尼奥·卡洛斯·乔宾和艾莉丝·雷吉娜演唱，神韵唱片公司，1974年。

享受美妙和声，在这浪漫的巴西二重唱中度过一天。

《给宝宝听的最基本经典音乐》（*The Most Essential Classical Music for Your Baby*）（专辑），X5音乐集团，2008年。

在活跃的下午之后，用这张抚慰人心、包罗甚广的古典音乐专辑让孩子平静下来。

《德彪西的白日梦》（*Debussy for Daydreaming*），飞利浦唱片，1995年。

如果事情太多，感觉下午有些疲惫，听着德彪西的音乐，来个白日梦般的小憩，让思绪都随风飘远（即使只有几分钟）。

《下午茶时的柴可夫斯基》（*Tchaikovsky at Tea Time*），飞利浦唱片，1996年。

让你的茶话会与这张迷人的音乐专辑有些纠缠不清的关系吧。

《轮回时空》（*In a Time Lapse*），鲁德维科·艾奥蒂演奏，黄松音乐艺术公司，2013年。

这张大气的经典专辑里的许多首曲子都是受伟大的文学作品启发而成的，也可能做你的缪斯，点燃你下午的灵感。

如果你在家工作

在家工作有好处，也有坏处。好的方面，不用通勤上下班，可以安排自己的时间，你能决定自己的衣着风格（希望这种穿着风格是优雅的！）。坏的方面，你会患上幽居病，你可能会感到孤独，工作可能会被打断——特别是小孩在家的时候。如果你在家工作，尝试着把注意力放在工作生活的积极一面，并朝着这个方向努力。下午真的是享受工作的好时间。不论做什么，将爱倾注其中。培养积极的家庭正能量，让它支撑着你，激励着你度过工作日。

即使没有计划出门见人，也不要一整天穿着睡衣（或运动装）。为你自己打扮，从优雅的马尾到漂亮的内衣。一天穿得漂漂亮亮的，实际上会让你精力旺盛，潜意识里会激励你把工作做到最好。要尽量保持办公桌整洁，把文件有条理地归类，这样，你就不会看着成堆的文件而感到沮丧。

让办公室优雅起来

如果你在外工作，让你的办公室或小隔间优雅舒适，会激发创造力，帮助你成功地度过工作日。下面说一些小技巧：

·不要用大多数办公室都会用的一般存储器具。你可以用旧的小兰花盆来放铅笔和钢笔，用药盒放回形针和橡皮筋。

·把亲人的照片装在仿古相框里，摆在桌上。

·脚下放一张小垫子。

·在墙上挂幅艺术品，看到它时你就会感到开心。

·在你的电脑旁边放几张从远方寄来的明信片，能让你产生美好的回忆。

·用百花香罐或干薰衣草来保持室内气味清新。

·在椅背上放一条非常舒适的披肩，让你在室温里保持身体的温暖。

·在手边放一个瓷茶杯和茶托或者你最喜欢的杯子，在休息时间喝咖啡和茶。从家里携带银餐具，让你在单位吃午餐也不失体面（即使你只是在办公桌上吃午餐）。

·从你的花园或农贸市场带一束鲜花，插在花瓶里，每天换水。这束花应该能陪你整整一周。也可以养一盆兰花或非洲紫罗兰，美化你的办公空间。

认真对待午餐

午餐，即使一个人吃，或者和还不怎么会说话的孩子一起吃，也不能等闲视之。你不应该在电脑前上着网就随意把它吃下了，而应是品尝、享受，认真对待，就像对一天中的其他餐点一样。

午餐有着不同的妙处。我喜欢午餐。早餐像是身体被滋养，是一天大戏的开场，午餐就像幕间休息。它应该是快乐的，是让人心旷神怡的。你应当吃你想吃的东西，听从你的身体。如果你不是很饿，喝一小杯芦笋汤、一杯冰茶，很不错。如果你非常饿（你很可能饥肠辘辘，除非你刚吃了午前茶点），为什么不吃得好一点儿呢？如果你在家里吃，要尽量吃得像回事。即使是吃外卖，也要把饭菜盛在漂亮的盘子里。用布餐巾，把餐桌收拾干净。

我发现自己在家时的午餐习惯有些奇怪。在准备早餐和晚餐的时候，我在乎餐桌是否洁净，但午餐时却并不在意。我能够在随便什么地方吃午餐，乱糟糟的办公桌、堆了一堆东西的厨房餐桌边上，都可以。我为什么不在乎在哪儿吃午餐呢？我从来不会浏览着网页在桌前吃晚餐，那为什么我觉得可以这样吃午餐呢？

哦，我明白了。早上总会有很多费力的事情，到了午间，你可能已然筋疲力尽，如果只有五分钟时间来吃饭，你就只想把饭砰的一声扔在笔记本电脑前，看一些八卦网站，三两下把食物扒进嘴里。可对于全职妈妈来说，午餐就像是你忙忙碌碌一天里的唯一短假。你可能觉得你在做对自己有好处的事情，但在吃完午餐后感觉并不是太好。为什么？你吃得太快了；你的注意力没在吃饭上，也就没有专心享受食物。你的注意力全在别的方面；你在吸收网上的所有大事小情，也就没有真正吸收食物。这样吃完饭后你会感觉到被滋养吗？很可能不会。

想要一个真正的短假吗？即使只有五分钟，也要以良好姿态坐在一张干净的餐桌前，银叉、瓷盘、布餐巾，慢慢享用午餐。我们一整天如此匆忙，时刻挂在网上——不断地看自己的手机。阅读新闻，发短信给朋友，查看社交网络上的状态，还有身边的各种事情。这使得从中摆脱出来，即便只有几分钟，去补充能量、滋养身体、抚慰灵魂，成为极大

的快乐。如果你喜欢的话，可以边听音乐边吃午餐，但有时安静才是我们梦寐以求的东西。

如果没有洁净的餐桌只能在办公桌前用餐，把你的手机面朝下放在一边，把电脑调至睡眠模式，把自己的这一小块儿空间收拾干净。把注意力都放在用餐上。慢慢地吃，留意自己的感受，审视一下自己。如果有任何问题钻入你的脑海，只需把它们驱散。现在不应该有任何问题，如果手机震动了，不理会就是。如果你很想要上网，努力克制。不要妥协，好好吃完你的午餐。喝一口饮料，用餐巾纸把嘴擦干净。集中注意力，小坐一会儿，给自己点儿时间，然后再回到那个喧嚣的世界。看看是谁给你发了短信，看看网上爆料的最新名人绯闻，发送那些在脑海里一直纠缠不休的电子邮件。你又回到世界当中，但至少在那短暂的幸福时光里，你彻底摆脱出来，在自己的奇妙世界中——一个只有当下的世界。

你一开始这样做可能会感到不自在。但我恳求你，在本书的所有建议里，要特别重视这一点。让自己有一个不受干扰的午餐。没有电视，没有手机，没有电脑，唯一的例外是音乐。即便你已经一整天没有时间去查看电子邮件了，即便网上有一篇文章你很想读，但不要用午餐的时间做这些事。试着不要去思考任何问题。如此用餐会让你重新充满能量，会唤醒你的力量。否则，你仍会继续深陷在心理的激烈斗争当中。享受午餐是一种积极的放松，非常优雅。

优雅小贴士

晚上，在收拾剩菜的时候，不要用大饭钵盛，要把剩下的饭菜装在精致独特的盘子里，方便第二天加热作为午餐。这会节约你中午的时间，而且，在冰箱里取出漂亮的盘子，想着马上可以吃到一顿精心准备的饭菜时，心情也会不错。

午后香薰蜡烛

下午时嗅到温暖舒适的香薰蜡烛芬芳，是特别愉悦的。香气中散发出安逸的况味，让我们觉得下午在家中是多么快活的一件事。

香草

香薰

甜杏仁香

无花果香

肉桂香

花蜜香

属于自己的安静时刻

当你习惯了不受干扰地用午餐，你就会开始渴求一种精神上的孤独，并在这种状态下度过一天里余下的时光。若你能抽出时间，就享受一下安静的时刻。你没必要坐下来，花半个小时冥想（虽然这样做很好），只需要两分钟的抚慰，闭上眼睛，深呼吸，让自己平静下来。离开屏幕、压力和生活中的表演，告别一天中时常侵袭而来的匆忙和焦虑。停下来，重新看待一切。

日程不宜过满

如果你有小孩，他们的活动安排很可能会支配你的下午时间。我的孩子现在还小，所以我的安排是：午休、接送上下学、课外补充活动、玩耍。我唯一肯定的事情是不想让她们承受过多的课外学习，陷入和他人的攀比中。要知道，想培养一个小神童的心理可是很容易产生的。现在孩子们的补习班已经无处不在了。如果你希望的话，你孩子人生中的每天下午都会被占满。但为什么我们如此热衷于让孩子参加这么多的课外活动？是因为我们年轻时没有这么多活动，所以想让孩子来弥补这个遗憾吗？是因为我们想让他们进入最好的大学，尽可能地全面发展？这些我全都能理解，但让孩子参加这么多兴趣班，有可能是因为我们害怕孩子的下午没有计划安排，我们害怕孩子们会感到无聊。

我小时候，每周都要上钢琴课。没有课的时候，整个下午都可以自由安排。我会出门和邻居的孩子玩，一直到吃晚饭才回来。（你还记得那些日子吗？）我们会骑着自行车，翻越围栏和树木，在后院里玩“云霄飞车”、搭帐篷。我们激发自己的想象力，还呼吸到了很多新鲜空气。在没有朋友陪伴的日子里，我通常一个人也玩得很开心。我在楼下的壁橱里创立了一个侦探社，写下自己设想出来的专业手册和客户档案。我会帮人寻找丢失的宠物猫和不见了的小饰品——自然，要收取一笔小费用。我读了很多书。我会在后院的草地上铺一张野餐毯子，和我家的小狗戈尔迪一起，躺在上面读几个小时的书。生活真的很美好。回想自己的童年，我也想让女儿们有无忧无虑的休闲时光。我不想她们每天放学后，又要匆匆忙忙去参加其他的活动或上兴趣班。因为自由活动的下午也有很多事情可以学。

现在孩子的负荷太多，他们未来可能会拥有多项技能，但却没有欣赏宁谧和沉思的技能。他们没有被赋予梦想的空间，也不知道自己想成为什么样的人，不知道自己的兴趣是什么。我们已经不再生活在从前的世界，孩子们可以在无人看管之下在社区里随便玩耍奔跑，直到吃晚饭的时候。但如果我们让孩子自由支配自己的下午会发生什么呢？会像什么样子呢？他们可能会拿卧室的床单、扫帚、手电筒来玩搭帐篷游戏，或者在后院用树枝、石头、泥土、蠕虫捏一个泥团。他们运用想象力，自行思考与创作，不会像成年人那样看待事物。他们会休息和放松，不

会被理论问题和竞争议题所困扰。他们精力充沛、充满希望，很少感到无聊。

如今，我的女儿们除了上学，每周有一到两次的课外活动。每个家庭是不同的，但这么安排很适合我们。我们有时候一周会安排一次和其他孩子一起玩的聚会，有时候没有。我们有很多的下午休息时间，我拒绝了不少邀请。生活充满了这么多压力：要竞争，要考试入学，要被人观察，要接受邀请。它就像是一场永不停息的赛跑。随着孩子们的成长，我们会不断地评估他们的兴趣，确保他们接触到自己感兴趣的艺术或运动。但他们不需要每天都把日程安排得满满当当，他们需要休息的时间。

找到自己的节奏

如果你有一个婴儿或非常小的孩子，每天的生活都会特别累。仅仅出门短途旅行一趟，都会感觉像一部艰辛的史诗。最近，我和一些朋友带着孩子一起玩儿，我开玩笑说感觉像奥德修斯[1]到了旅行的终点一样。我管理孩子的准则是每天做一件“大”事。这件大事可以是带她们去公园玩耍，或者是去杂货店购物。我的两个孩子一个在蹒跚学步，一个还是学龄前儿童，所以每天一事得是我能够完全掌控得了的。

我不会因此而感到内疚，因为对于小孩子来说，坐在手推车上逛杂货店，学习有关食物的知识，看到那么多的人，和去公园玩耍一样兴奋。她们已经知道如何在日常活动中找到乐趣，拥抱生活，享受生活给她们带来的快乐。但如果我厌倦了、疲惫了，她们就会觉得妈妈讨厌去杂货店，当初的快乐就会变成折磨。

有一个朋友曾经开玩笑地说我几乎从不离开圣莫尼卡市，也很少召集朋友来这里。不过，如果你感到疲惫，要敢于对朋友说“不”。如果他们是真正的朋友，他们会理解。你不必找借口或者用善意的谎言，直接告诉他们真相：“我感觉太累了。”甚至一个简单的“不”，就足够了。因为抚养小孩、照顾婴儿，需要大量的爱、注意力和精力。你不需要取悦别人或试图和别人的步调一致。按照自己的节奏生活。研究一天的安排，确保自己能全心投入。如果需要放慢节奏，就慢下来吧。如果想要徒步穿越城市去参观自然历史博物馆，那就去吧。放慢生活的节奏，听从身体的呼唤——我们不是希望自己的孩子也这样做吗？

优雅小贴士

·享受平常和平凡，你的孩子也将会如此。

·如果你感到很累，但还有一些事要做，那就重新考虑一下一天的活动量。没必要每天都做那么多令人兴奋的事情。去超市买牛奶和桃子，也可以是一天。从容不迫，享受生活的过程。

·让你的孩子拥有一些午休，让他们自由安排，给他们放松的时间，弄清楚他们想要成为什么样的人。

·以身作则。想要看到孩子的变化，得看看自身是如何发生改变

的。

---

[1]希腊神话中，英雄奥德修斯在特洛伊战争后，在海上漂荡多年，历经千辛万苦，才回到了家。——译者注

应对精力涣散

即便你改变态度，学会爱上午后的时光，但下午总会面临精

力涣散的问题：一阵阵的无聊和不适袭来，你不想待在原地，想去其他地方。

要想获得下午的最大乐趣，重要的一点是接受你一天的生活。早晨是繁忙的、热闹的，下午可能就会感觉有点儿漫长。度过这段时光需要耐心。

耐心源于拥抱现实，寻找到内心的平静。如果你感到无聊，了解自己为什么会这样。你能保持注意力，完成你正在做的事情，而不让自己感到无聊吗？仅仅没有做那些通常会让你兴奋的事，并不意味着你必然就会无聊。

如果你感到精力涣散，能做些什么来改变呢？因为人们在下午的时候都会这样，所以你也不例外吗？要确保自己不要和这种我们认为是理所当然的集体意识发生联系。有时候，我在感到精力涣散的时候，会挑战自己，定下时间把事情做完。我会给自己定十五分钟，来把卧室收拾好或者缴纳账单（或者任何一件需要做的事情）。

在和孩子们度过漫长的一天后，我有时会感到自己似乎已经很难坚持了，我垮掉了，完蛋了。看了看表，才下午三点。拥抱现实，意识到孩子们的上床时间还有不到四个小时，在这段时间里，我得做晚饭，打扫房间，给孩子们洗澡，还得讲睡前故事。这些事必须得做，绕不过，逃不掉。那么，我能从内心深处升腾起活力与激情的小火苗，帮助自己度过这一天吗？或者就此屈服，带着闷闷不乐的坏脾气，直到一切都结束。

解决办法是找到与现实和平相处的心境。是的，我累了。是的，我渴望着来一杯酒，等孩子上床后和丈夫一起看《纸牌屋》。但是我能在当下心平气和，把粘在地板上的培乐多黏土玩具刮起来吗？我心里的目标是在这漫长的一天结束后好好休息。但身处一天之中的时候，我能享受这个过程并达成目标吗？这可能意味着在做事时放慢节奏，或者需要

一句鼓励的话，让我可以摆脱低迷。让我惊讶的是，许多次当我已经觉得不可能的时候，自己却又缓过劲儿来了。

当你抛弃了对下午的所有负面认知后，突然间就能敞开心胸接受下午带给你的所有乐趣。你可以在下午做的任何事上获得乐趣——即使只是回工作邮件和给孩子换尿布。你融入到了一天的生活当中。

有时候，只需要一个意想不到的举动或者一个灵感，就能帮助你完成下午的工作。下面说一些点子——当然，你自己的才是最好的。

·嗅闻手腕，感受今早喷洒的香水。

·打扫房子的时候，听你现在最喜欢的音乐。

·倒在最喜欢的扶手椅上，尽情享受一杯下午茶。

·去室外放松一下，深呼吸，让阳光打在脸上，或者让雨丝轻抚发梢。脱掉鞋子，光着脚走在草地上。做一些不是你经常做的事。

·意想不到的微笑。还记得把车子停在七楼，我走上去的那栋停车楼吗？嗯，我开车下楼后，看见一位非常强壮的自行车手（裹着头巾，穿着牛仔背心……）。电梯没到，他有点儿着急，就用脚踢门。这时，他恰好转过身，看到了我。我冲他真诚地微笑。这种硬汉通常一天也不会笑几次的，但他看着我的眼睛，也微笑回应，继而露齿大笑。也许他觉得自己很傻，被人看到自己在踹电梯门。也许他看到了我的微笑，而微笑是会传染的。这个骑车的小伙儿和我分享了这微笑的一刻。在你的生活中微笑吧，笑容会以意想不到的方式感染他人。

优雅小贴士：香味慢炖

整个下午都待在家里？可以利用慢炖的法子，自自然然，让家里充满香味。用炉子将小锅里的水加热。放入你最喜欢的水果的果皮和外壳，再倒入调味品，也可以加点儿油，混在一起煮沸几分钟。然后调至文火，想炖多久炖多久。只需要每三十分钟加一次水，不要炖焦就行。可以放入柠檬、柑橘、苹果或者菠萝的果皮，冬天时加一点儿肉桂棒和丁香，温暖的季节加几滴香草精，这样，你的家里会充溢着天堂般的香味。不过，在离开家前，可不要忘了关上炉子。

午后的收纳整理

我发现，每天选一个地方收拾整理干净，是一项不错的午后活动。我通常会在下午做这件事，你可以按照你的安排选时间来做。可以是像检查家里的焦点区域并做好清洁一样简单，可以是清理一个餐具架或一个浴室抽屉。花点儿时间，让家里多一分爱意。

下面说一下当天收纳整理活动的点子：

·把你手提包里的东西都倒出来，收拾一下。定期清理、整理手提包。

·收拾整理你存放小物件（钥匙、邮件等）的地方。

·收拾一个抽屉。整理床头柜抽屉、厨房里的杂物抽屉或者书桌抽屉里的东西。

·清理内衣抽屉，扔掉旧的内衣。把胸罩和内裤漂亮合理地放好。这样，当你第二天去取内衣的时候，会情不自禁微笑。

·把储物篮筐放在楼上，把东西都放回合适的地方。

·别忘了收拾车！把车里的废品、垃圾和其他不应该在车里的东西都清理干净。

·寻求帮助！你不需要一个人来做这些事情（除了收拾手提包和内衣抽屉）。

优雅小贴士：醋制多用途清洁剂

一杯水

一杯蒸馏（白）醋

四十滴薰衣草油或茶树油

把这些混合在一个玻璃喷雾瓶里，放在阴凉的暗处。薰衣草的味道真的能盖住醋味。我非常喜欢这种味道。

对我来说，它闻起来很“干净”。薰衣草和醋都具有抗菌功能。醋是一种多用途的清洁剂，本身无毒，对环境有益，实际上，它比大多数商业清洁剂的效果更好。这是我最喜欢的清洁剂，我经常会在身边放一些。说实话，我太喜欢了，还会在假期给邻居和朋友们做一些，用一个大蝴蝶结写上配制方法，贴在玻璃喷雾瓶上。呵呵，他们在清洁的时候，或许会因此想起我呢！

提前计划菜单

如果你想让生活更为从容一点儿，坐下来看看烹饪书，计划一下未来一周的菜单。写出购物清单，这样就不会漫无目的地在杂货店买你不需要的东西。（我可不告诉你，这种事我做过多少回。）把本周菜单贴在冰箱上，让家里每个人都知道有什么美食。

不要害怕接受一个固定的时间表。或许每个冬天的周一，你都可以做极好吃的炖菜，配上一条热腾腾的黄油硬皮面包。周二的晚上可以做墨西哥玉米卷。还可以调整食材，让自己胃口大开。比如，可以用鱼肉或蔬菜而不是通常用的鸡肉来做玉米卷。

虽然我从来没有看到优雅太太坐下来写一周菜单，但在她家，我们每天晚上总能吃到热腾腾的（最少）三道菜。没有计划，不可能完成这种日常的盛举，所以，不管优雅太太是在买菜之前写好菜单，还是在脑海里拟好菜单（经过多年锤炼，她做这些事很可能已经自然而然了），她每一次做出来的饭菜都是如此成功，让我们都满怀期待。

向优雅太太学习，成为某几道菜的行家，并加以完善，探索它们的细微差别。惯例和传统，并不意味着无聊。周二吃墨西哥玉米卷，就要成为做玉米卷的专家。夏天的时候，我会自己做家传的新鲜西红柿酱。我们一般吃鸡肉玉米卷，我发现用我做的西红柿酱抹肉，会让菜品散发完美的香味。我们还经常从门外的花盆里选取新鲜的鳄梨和香菜来吃。冬天的时候，我用最喜欢的罐装酱：想吃甜的，就来点儿烟青色桃子酱；想要辛辣重口味，就来点儿哈瓦那酸橙酱。尝试不同的奶酪，也别有趣味。我丈夫不喜欢吃小麦，所以他常吃玉米饼。我们把周二的玉米卷变成了一种艺术，常常吃，但从不厌倦。

计划你的菜单时要留意季节。你可能不想在大夏天做著名的牧羊人派。可以制作两套你最喜欢的食谱：一套用于夏天，一套用于冬天。夏天时享受新鲜的蔬菜、烧烤和西瓜，冬天则是丰盛的炖菜和美味的馅儿饼。

优雅的午后消遣

每天下午花点儿时间做一些美好的事情。在下午工作之余，休息一下，把注意力放在那些给你带来快乐的事情上，这会很好。

·给远方的朋友写一封信，寄出去。

·在家里放一些漂亮的鲜花（放一束花在孩子们的房间，给他们一个惊喜）。

·整理一下家庭剪贴簿或者相册。

·坐在你的读书角，阅读一本不错的书。

·走到阳台上，做一些身体拉伸。

·拿出你的诗歌本，每天花几分钟时间写写诗。

·弹二十分钟钢琴。（我几乎每天都会弹弹琴，这会滋润一个人的灵魂。）

·给你养的兰花和其他室内植物浇浇水，修剪一下枝丫。别忘了给叶子除尘。

·戴上遮阳帽和园艺手套，在花园里花一个半小时照看植物。

·每天下午投入点儿时间，培养一个新的爱好。练习书法，学习一种新语言，创作一些音乐，剪辑家庭电影，自制果酱，编织，刺绣……不管你喜欢什么都行。

晚餐的准备工作

午后的乐趣之一就是想想该怎么做晚餐。你已经计划好了每周菜单，手边还有现成的食材。现在来做准备工作。如果你做的是牧羊人派，也许现在就需要把土豆煮熟捣碎。你所做的事情只要能让晚餐准备工作少一些忙乱，就是很好的。

煮咖喱饭，捡摘蔬菜，做自己能做的事。比如说，如果你午后不在家，可以考虑早晨就把饭菜炖在煲锅里，甚至可以在前一天晚上就这么做。你可以提前把蔬菜去皮、切碎，放在冰箱里储存起来。如果你一开始处理好了所有耗时的事情，晚餐的关键时候到来之际，就会更容易做好饭菜。这样就不会一团糟。

提前备餐

每周挑选一天，为即将到来的一周准备几顿饭菜。可以是周一的下午，反正你要准备晚上的正餐。把所有食物都拿出来，厨房一下子变得脏乱，此时不妨多做几顿美食。在此期间，我会拿出几块砧板、电饭煲和食物，预热烤箱，烘烤蔬菜，煮足够多、可以吃好几顿的糙米饭，还会在炉子上煮一些扁豆。举个例子，如果我还不大想烤胡萝卜，我会将胡萝卜去皮、切片，放入塑封袋里，留到以后的某个晚上来烘烤。

这就是我周一做的事情：将两捆胡萝卜去皮切片，烤了五个红薯和一整个蒜头，烘焙了四个土豆和四个红甜椒，在炉子上炖了一锅扁豆，在电饭煲里做了两大杯量的糙米饭，将切碎的豆腐伴着甜的大豆酱汁嫩煎，用炉子煮了豌豆。（我们家一周会吃好几次素食。）当天晚上，我们吃了烤土豆和豌豆羊排（羊排是我丈夫提前准备好了的）。这周剩下的日子，吃准备好的糙米和烤红辣椒等。这些食物从烤箱取出来后都放在塑封袋里，浇上点儿橄榄油、放少许盐就可以吃了。如此保存食物，表皮不失色泽，而且第二天生吃的时候味道很是鲜美。自然，每周的食物要有些不同。但是，提前做好准备，会让这一周的生活变得更为从容。因此我每晚在准备正餐的时候，就只有一两件事要做，而不必筹划所有饭食。

你可以提前把某些肉类、面食煮好，或者做一大锅汤，冷冻起来。我选择周一来做准备工作，因为新的一周刚刚到来，我这时通常会感到精力充沛。这样做的好处是，到了周四，在后劲儿不足的时候，不用焦虑给孩子准备什么样的健康晚餐，很是惬意。因为一切都已准备妥当，只是举手之劳。

优雅小贴士

无论何时，当我和家人要出去玩一整天时，我都喜欢在离开前的早晨把饭菜都炖在煲锅里。煲锅饭一般根本不用花时间去准备，但却可以慢炖一天，让房间里充溢着馋涎欲滴的香味。在我们回家后，就随时可以吃到热腾腾的饭菜。

我们最近一次短途旅行是去看了拉布雷亚沥青坑。徒步穿越城市去看那些恐龙化石，确实让我们食欲大开。我们在那边吃了午饭，回家时已是傍晚。远行回来我没什么压力，因为家里的烤肉已经提前做好了。晚餐很安逸，给那一天画上了一个圆满的句号。

一定要有拿手菜

在我还小的时候，我们家每年夏天都会开车拜访几次我父母的朋友汤姆和南希。他们家里有游泳池，对我和姐姐来说，这是最酷的事情。我们每次拜访，汤姆都会点燃烤肉架，做他最有名的腰眼肉牛排。他经常会拌着沙拉和烤土豆一起做。他腌过的牛排非常可口——肉质是那么细嫩。吃上汤姆做的牛排晚宴和在他家游泳池游泳一样让我期待。直到今天，那仍是我吃过的最好的腰眼肉牛排。美食能给我们留下深深的记忆，你喜欢的人会因为你做出的美味而记住你。

优雅太太在一切事情上都是传统主义者，从寓所的装潢风格到做炖菜的方式，所以她的招牌菜很自然也是法式经典菜。绝大多数晚上我们会吃各种蛋白质，主要是鸡肉、鱼肉和煎蛋。肉类总是会配上经典的法式酱料，如牛油沙司或浓汤。配菜会是嫩煎的蔬菜或优雅太太著名的炖菜。按照法国餐饮传统，在这些菜之后还会有一道沙拉。优雅太太的招牌甜点还有可口的苹果馅儿饼、焦糖布丁、香橙利口酒水果沙拉，这些美食都预先准备好了。

美妙的巴黎水果沙拉

优雅太太会为她的家人和特别来宾做水果沙拉。沙拉用有脚水晶钵盛着，清爽可口，给晚宴一个美好的收尾。下面的做法借鉴于她：

六到八杯切碎了的新鲜水果（草莓、香蕉、葡萄、猕猴桃、杧果、橙子、覆盆子、蓝莓、梨、苹果等水果随意组合）

四分之一到二分之一杯金万利酒（取决于你有多喜欢香橙利口酒风味和有多少水果可供使用）

四分之一杯橙汁

二分之一汤匙砂糖

切碎的薄荷，作为装饰

将水果去皮、切碎，所有的碎块差不多大小。把水果放入一个装饰碗里。将金万利酒和橙汁倒在水果上面。撒上糖，混合，拌匀。把切碎的薄荷轻轻放在上面，盛放在漂亮的盘子里。

优雅小贴士：招牌食谱

把所有你喜欢的食谱装订成小活页，保存起来，作为你的招牌食谱。从杂志上剪下来的、在网上打印的，或你最喜欢的烹饪书上复印下来的……这样，在手边，就有了你所有最爱的食谱。无论何时，当你对做什么感到不知所措时，打开这本自制的食谱单，上面满是你和家人最爱的美食做法，你都会大受鼓舞。我的食谱单上有这样一些招牌菜：牧羊人派、韭菜奶酪馅儿饼、菠菜山羊乳酪馅儿饼、蜂蜜酱油鸡、鸡肉玉米卷、蜜汁三文鱼、韭菜土豆汤、扁豆饭、牛肉炖丸子、土豆胡萝卜乱炖、苹果馅儿饼、浆果泥和巧克力蛋糕。

出门走走

我们不能每天都远足，但下午时分出门走走是保持生命能量平衡的重要部分。我们的工作都很辛苦，应当寻找快乐，做一些事跳出日常生活，即使独自一人（实际上，独自出门也可以相当愉快）。在当地博物馆里的花园喝一杯茶，或者吃点儿爆米花，看一部下午场电影。仅仅因为快乐来做这些事。如果没有人和你一起，那就一个人去吧。为我们自己雕刻时光，很是重要。

如果你工作太过辛苦，那就需要休息。最好能好好休息一下，哪怕只是一个小时。当孩子去了学校，你能坐在峭壁前眺望大海吗？当你的伴侣晚上回家后，你能和自己的闺密不时出去吃个晚餐吗？我的朋友丽莎告诉我，她的邻居家有两个小孩，是双胞胎兄弟，可妻子常常会在丈夫下班回家后，独自出门去吃寿司，那是这位邻居的小假期。出门走走可以很简单，比如看看当地公园里的鸭子，或者去你最喜欢的博物馆，来一趟艺术之旅。外出能够帮助我们舒缓压力，享受午后时光。

培养好的日常习惯

日常处理邮件很有乐趣。邮件来了后，立刻查看，将打开的信封或垃圾邮件处理掉。把账单每次都放在同一个地方，这样便于按时还款，然后把信件整理归类。最好是专门找一个抽屉，把邮票、钢笔、信封和其他需要的东西都放进去。我就是个坏榜样，过去十年里，我常常会喃喃自语，“笔都跑哪儿去了”“我把邮票放哪儿了”。好笑的是，我的女儿们以为邮票其实是贴纸，所以我喜欢把邮票都藏在不同的地方。如果你的小孩也这样，只需要把邮票放在一个他们够不着的地方，等孩子们大了，不会再拿你崭新的邮票来装饰他们的凯蒂猫午餐盒就好了。

用一个月的时间养成收集、分类、支付和归档账单信件的习惯，不要偏离这个习惯。经过一个月的行动，你会发现，习惯成自然。新的邮件处理习惯不仅会让你更有效率，更有条理，而且你再也不会忘记账单还款事宜了。

积极的金钱观

说到支付账单，在你坐下来付账的时候，留意自己的感受。是否会有一种持续的恐慌情绪袭上心头？你是否会对金钱有负面的感觉？你被忧心和焦虑所折磨吗？我曾经就是这样。我接到任何一笔大的账单（见鬼，甚至是一笔小账），都会充满忧虑。这种微妙但显著的情绪转变一直会伴随着我，直到我下一次拆开邮件。

如果你也是这样，那在你下一次支付账单的时候做一个试验。要留意关于金钱的负面思想进入脑海的那一瞬间。注意此时你的想法：如果我支付了这笔账单，下周就不能出去玩了。为什么我总是这么穷呢？我从来就没有钱。为什么我就不能成为有钱人呢？只要一有点儿钱，总是要还账，钱也就这么没了……你只需要留意这些负面想法，然后想想它们会给你造成什么样的感觉。我敢打赌，哪怕只是读到它们，也会让你紧张不安。（我写下它们也会紧张不安！）把握这种焦虑的情绪，让它过去，别深陷其中。承认自己有这种感觉，但不要一直让它萦绕心头。把情绪释放出来吧。一旦你能够弃绝这些思想，让自身变得强大起来，你就能敞开心胸，财富也会不期而至。这听起来似乎怪异，但我是认真的。

如果这样做有所帮助，要有意识地用对金钱的积极肯定态度，来取代以前的消极思想。我有很多钱来支付账单，我是富有的人，我的财富我负责，一切都会好起来。所以今天，不论我何时付账，总会以一个良好的姿势坐直，用心写下支票。我把支付账单的时候看作重要的时刻。一开始，只要察觉到心中有对于金钱的负面情绪，在其侵蚀心灵的时候，就立刻驱散。现在我已经不再有这种负面想法，我按时支付每一笔账单。这不是用魔法来做到的，只是自觉。这并不意味着我会去疯狂购物，透支信用卡，然后告诉自己不要为之焦虑。我们仍要对自己的债务负责，自觉会让我在金钱方面更有责任感，因为这会让自己心中清明。我们购买更多的东西，常常只是在发泄自己的焦虑。我们知道自己身无分文，所以不妨孤注一掷，来一场购物狂欢。不，在账务上清清楚楚，会让你在消费花钱上也清清楚楚。你会清除身上的负能量，只买自己所需要的品质之选。

下午茶时间



宁可三日无粮，不可一日无茶。

——中国古语

饮茶指南

红茶：味烈、浓郁，含咖啡因，一般来自斯里兰卡、印度和中国。

英式早茶：一种混合了各种红茶的浓茶（通常来自印度阿萨姆邦），在早餐时还可以加奶（也可以加糖）。

伯爵茶：一种混有柠檬油和佛手柑油的芬芳红茶。可以加奶和糖，冲淡浓烈的味道。这是一种很流行的下午茶。

印度茶：混合着红茶、姜、豆蔻、肉桂、茴香、丁香、黑胡椒的香茶。可以放奶和糖，适合在早晨和下午饮用。

大吉岭茶：一种优雅的花茶，最好是单独喝，或者配一片柠檬。下午喝很有滋味。

阿萨姆茶：浓郁的印度红茶，有浓厚的焦油味，可以加奶和糖，是一种早晨和下午都可以喝的很流行的茶。

锡兰茶：一种带有柑橘风味的口感颇重的斯里兰卡红茶。这茶可以搭配牛奶、糖，也可加些柠檬，很适宜在下午喝。

正山小种茶（武夷红茶）：一种风味浓烈、有烟熏味的红茶。这种茶不适合胆小者喝。大多数人要么爱它，要么讨厌它。它很吸引那些喜欢苦甜滋味、熏烤口感的人。可以加柠檬和糖。

乌龙茶：一种略含咖啡因的传统中国茶，口味介于红茶和绿茶之间。乌龙茶有些减肥效果。它有一种宜人、美妙的味道，可以单独喝，不用加奶或者糖。适合在早晨或下午饮用。

绿茶：一种含咖啡因的茶，原产于中国和日本。由于富含抗氧化剂，众所周知，绿茶对身体健康有极大的好处。所有绿茶单独喝起来都很可口，不过也可以加蜂蜜或柠檬。适宜于早晨和下午饮用。

珠茶：一种很流行的中国绿茶，茶叶卷曲成圆紧颗粒状，冲泡时叶面会舒展。

龙井茶：口感温和、舒适。

日本煎茶：光泽油亮、有助提神的日本绿茶，茶叶看起来像松针一般。

茉莉花茶：这是一种融合了茉莉花朵精华的混合绿茶。茉莉花茶带有一种香气，是一种很好的感官茶。

白茶：几乎不含咖啡因，高抗氧化物质含量很高。很多白茶都混有水果茶和花茶的特征（桃子白茶很好喝）。白茶色泽很淡，味道清新、淡雅、温和，配蜂蜜喝很好。

花草茶：一种混合了草药、香料和其他植物的茶，不含咖啡因，由于其抗氧化物含量很高，对健康有很大好处。在这一章里我列出了很多种花草茶，此处只说最受欢迎的那些。因为花草茶不含咖啡因，可以在一天中随时饮用，即便在深夜里喝，也不会影响睡

眠。在吃过一顿大餐后，很多花草茶都能很好地帮助消化。

甘菊茶：以缓解胃部不适和促进睡眠而闻名。甘菊茶是一种温和的花草茶，冲泡之后呈淡黄色。最好是单独喝，或者加柠檬和蜂蜜来喝。

人参茶：用人参根部做成的茶，能很好地帮助消化。当你心情不好的时候，喝人参茶很是美妙。由于其浓烈、辛辣的滋味，人参茶很适合搭配柠檬和蜂蜜来喝。

柠檬姜汁茶：还记得我厚着脸皮把温柠檬水作为招牌饮品吗？柠檬茶很容易做。倒一杯热水，挤入半个柠檬的汁。如果需要，还可以再加上蜂蜜和碾碎的生姜。在你心情不好的时候，这是另一种很好的饮料。

薄荷茶：将薄荷叶浸泡在一杯热水里，不仅味道不错，而且帮助消化、舒缓压力和减肥。搭配蜂蜜很好。

玫瑰果茶：玫瑰果在花瓣下面，是玫瑰的一部分。这种茶对伤风流感有极好的治愈效果，还能帮助消化（发现这是人们饮茶的一种需求了吧）。玫瑰果茶有着温和的花味，呈漂亮的深粉色，很香。

南非博士茶：又名红灌木茶，来自非洲，口感温和柔滑，呈深红宝石色。南非博士茶可以单喝，或者配奶和糖。

下午茶时间是一天中的美妙时刻。不管是看书时静静地喝上一杯，还是邀请几个朋友边喝茶边吃三明治和司康饼，下午茶都是让午后充满荣光的伟大方式。这是另一种没什么压力的款待，就像早午餐和午前茶点一样，可以随个人喜好，下午茶既可简单，也可丰盛。

下面说三种不同的下午茶，你可以根据自己的目标加以选择。

较随意的聚会

真的很简单。邀请一到两个朋友过来，煮一壶茶水，放一些饼干在精美的盘子里，或者拿出一块普通的蛋糕。我通常在做蛋糕的时候，会做两批，放一块在冰箱里留待以后吃。如果做糕饼，比如磅饼或杏仁饼，我会用小面包盘来烘烤。很多时候，我们做了一个大蛋糕，只吃了其中一部分，接下来的几天剩下的蛋糕就会坏掉。如果做小一点儿的蛋糕，吃下一块，把其余的冷藏起来，这样就不会浪费了。

我经常会举办这种随意的下午茶聚会。我发现这也最能使私人关系变得融洽。

今年夏天，我邀请了两位刚有小宝宝的女朋友来喝下午茶。我做了一个蓝莓蛋糕。她俩由于缺乏睡眠，都很疲惫。所以，在看到家庭自制蛋糕和一壶美味茶水在等着她们来享用时，都很高兴。我们坐着、笑着、聊着天，很是愉快。

蓝莓蛋糕

半杯室温的黄油

半杯糖

一茶匙香草精

四分之一茶匙盐

两个蛋黄

一杯半面粉

一茶匙发酵粉

三分之一杯牛奶

一杯半新鲜的蓝莓

两个蛋清

四分之一杯糖

一汤匙面粉

一汤匙糖

把烤箱预热到一百七十五摄氏度。将黄油和面粉倒入一个直径二十厘米的烘烤盘里，拌入半杯糖，加入香草精和盐。打开鸡蛋，撇出蛋清。把蛋黄倒入烘烤盘里，搅拌，打出乳脂泡沫。将一杯半面粉和发酵粉混在一起，将面粉和牛奶交替倒入烘烤盘里。用一汤匙面粉裹上蓝莓（这样可以避免蓝莓沉到蛋糕底部），将其倒入面糊里。用汤匙混合搅拌，不要把蓝莓碰碎。再拿一个碗，搅拌蛋清，直到发泡为止。慢慢加入四分之一杯糖，继续搅拌，直到打出稠状泡沫。把蛋清调入面糊当中。再将面糊倒入准备好的平底盘里。在上面撒上最后一汤匙的糖。烘烤五十分钟，蛋糕就做好了。

稍显正式的聚会

你可以在上面提过的随意聚会的基础上再准备点儿三明治，准备更多的茶水。下面说一些我最喜欢的三明治。

黄瓜干酪三明治

在面包的一侧抹上奶油干酪。黄瓜去皮然后切成薄片，铺在面包上。剥掉面包硬皮，切成好看的三角形。

速成沙拉三明治

如果做三明治的时间不够多，我会在当地的熟食店里买一小罐咖喱鸡沙拉或卡百列金枪鱼沙拉。这样，只需要舀出沙拉，涂在新鲜的面包上，去掉面包皮，把面包切成三角形。再加入生菜这样的绿色蔬菜或小茴香这样的香草。如此，做出来的三明治就有了家庭自制的感觉。

鸡蛋沙拉三明治

煮四五个鸡蛋（或者更多，这取决于会有多少人来）。鸡蛋煮熟后，去除蛋壳，用叉子捣碎。放几勺沙拉酱（其实我更喜欢素食酱），直到对其黏稠度满意。再次捣碎。撒上辣椒粉，再按照你的口味放盐和胡椒粉。混在一起。如果你喜欢的话，还可以再放一汤匙甜酱。涂在两块面包薄片之间，去除面包皮，切成三角形。

豆瓣菜三明治

我的女儿萨曼莎，一个有着维多利亚时代口味的美国大傻妞，喜欢就着豆瓣菜三明治喝茶。所以，我自然而然也喜欢上了豆瓣菜三明治。选取新鲜的白面包或全麦面包，抹上你最喜欢的香草奶酪，再放上干净的豆瓣菜。去除面包皮，切成三角形，就可以招待客人了。

素食茶三明治

要做出美味的素食茶三明治，你有很多种选择。试试用鹰嘴豆和薄片黄瓜拌上盐和胡椒粉。试试素食酱和牛油果。用一种素食奶酪混着切

碎的香草。你可以用任何你喜欢的蔬菜，比如胡萝卜和水萝卜。发挥你的创意，好好享受吧。

正式聚会

要举办一次正式聚会，除了准备上面说的食物外，还要有一些美味，比如香槟（有香槟，也有茶，有何不可？），纸杯蛋糕，加有凝块奶油和果酱的司康饼。在餐桌上铺上漂亮的桌布。在花园里摘一些花，或者买一束好看的花。为朋友的到来感到喜悦吧。

香草蛋糕

一杯白糖

半杯黄油

两个鸡蛋

两茶匙香草精一杯半面粉

一又四分之三茶匙发酵粉

半杯牛奶

烤箱预热到一百八十摄氏度。沿着纸杯蛋糕盘摆放好纸衬垫。把黄油和糖拌在一起。打好鸡蛋，和香草精一起搅拌。加入面粉和发酵粉，拌匀。倒入牛奶搅动，直到面糊均匀。用勺子把蛋糕糊倒入杯子的内衬。不要超过杯子的四分之三，这样纸杯蛋糕就不会像“啤酒肚”一样膨出来。烘焙二十五分钟，牙签插入蛋糕中间，拿出来还是干净时，蛋糕就做好了。

草莓糖霜

一杯新鲜草莓

一杯黄油

一杯过滤好的细砂糖

一茶匙香草精

两杯半过滤好的细砂糖（与前面的细砂糖分开）

把草莓放入果汁机里，打成糊。将草莓糊倒入锅中，中火煮，煮沸为止。一直搅拌十五到二十分钟，让草莓糊浓稠到原来体积的一半。把剩下的草莓糊从炉子上拿开，使其冷却。将黄油放入搅拌

机里搅拌到光亮松软，然后倒入一杯过滤好的细砂糖，倒入香草精。在搅拌机搅拌的时候，交替倒入剩下的两杯半过滤好的细砂糖和草莓糊，一直到糖和草莓都完全融入。这将是你做过的最好的糖霜。

用花束点缀下午茶（适合各种场合）

想要尽可能长时间保持花朵新鲜娇艳，最好的办法是每天给花瓶换水，其他法子不会这么有效。水里不需要放糖或漂白剂，花朵在新鲜的水里能活很久。

粉色玫瑰花束

选一打颜色深浅不同的粉红色玫瑰（比如紫红色、浅粉色、双喜红、桃红色、杨李色、奶红色等），修剪花茎，这样花朵就可以从小圆花瓶的顶部露出来。花茎修剪到合适的长度后，用左手握住第一朵玫瑰，然后放入下一朵，再放入一朵，让玫瑰的花茎螺旋状围绕在一起，在花瓶中才会好看。饱满的玫瑰花从花瓶顶部探出，不用任何补充，已然足够美艳。

紫丁香薰衣草花束

选一束美丽芳香的紫丁香花束和修剪好的薰衣草。找几朵深色的紫丁香花束放入一个中等大小的花瓶里，再用薰衣草或其他花草来补充。可选飞燕草、紫菀花或奶油色的花朵。

浪漫的红白相间花束

找一个中等大小的花瓶，放一打或者更多的红玫瑰。修剪玫瑰花茎，让花朵探出花瓶顶部三到五厘米。选一些白色的搭衬，如白色紫罗兰或多花千金藤，装点花瓶中的空处，让它们的长度比玫瑰稍微高点儿。为了让花束增添层次感、深度和香味，可以再加一些像柠檬马鞭草一样的绿色植物，放在花束里适合的地方。

花

无论你是在自家的花园里采摘，还是从农贸市场或市区的花店里买来，不必等特殊的日子，只要你喜欢就可以带一束回家。把花放在门口或餐桌上，让所有人都沐浴花香。可以从花束里挑几朵出来，做一个更小点儿的花束，放在家中某个让人意想不到的地方，如浴室、孩子的房间或者厨房。每周我都会从窗槛花盆里剪几朵天

竺葵，放入盥洗室的水晶花瓶里。那些令人愉悦的粉色花朵可能很小，但它们让盥洗室明亮美丽了。

你不必把所有花都放入珍贵的水晶花瓶里。梅森食品罐、用过的果酱罐、（无孔）兰花盆、旧生姜罐和空的蜡烛罐都可以做成非常优雅的花瓶。

如果你手边花不多，可以用几朵野花搭配草药来试试，像罗勒草、迷迭香或柠檬马鞭草，都是香气宜人的组合。或者把修剪好的薰衣草和迷迭香或鼠尾草放入小花瓶里，也是一种迷人的搭配。



经过一次真正欢心愉悦的下午茶后，有时候我们很难再回到原有的生活当中。我们希望自己漂浮在茶杯、珍珠和香草蛋糕构成的云彩之中。但是，我们还是必须要回到生活中来，不是吗？

电视里的世界

我们都有自己最喜欢的电视节目。然而，需要意识到我们观看电视的方式存在问题，不要让电视一直成为背景，用噪声和迷狂的气场来填补生活的缝隙。《今日美国》的一项最新调查显示，孩子即使没有看电视，开着的电视声音仍会分散他们的注意力，对他们造成消极影响。此外，作为成人，我们也会因为电视里的表演而变得麻木。有关健康的不当广告（你知道我指的是哪一类广告）；在日间谈话节目里，离婚夫妇因为亲子鉴定而互相叫骂；真人秀里都是肮脏下流的争辩——这些节目把厌恶和敌视的情绪带到了家里。在我有小孩之前，我对电视上的这些节目是无视的。但现在，我好像通过孩子的眼睛看到了这一切丑恶，所以，除非有真正想看的节目，否则我们会把电视关掉。我们再也不会不停换台，沉浸其中了。

如何应对艰难的时刻

如何面对那些情况最坏的日子？如何不被压垮、顺利度过？举个例子。你的孩子有高热惊厥的病史，现在抱怨身体不舒服。你给她量了体温，发现她高烧三十九度五。现在是三更半夜，你给急诊医生打电话，他们建议你该做什么。你和家人凌晨三点起床，尽力让孩子感觉舒服点儿。忙完睡觉的时候已是早上五点半，没想到你刚生下来不久的小婴儿六点就醒来了，继续忙活吧。你的一天就这么开始了，统共只睡了四个小时。

即使你很累，你们家大孩子身体还是不舒服，还是有许多事要做：早餐、午饭、加餐和晚餐。因为孩子生病了，不用去上学，一整天都待在卧室里，会有些闷闷不乐。家里的杂物开始越来越多，但由于你太累了，想要收拾又实在有心无力。你得带大孩子去看医生，可是保姆出国玩去了，你的丈夫早上得翘班待在家里照看婴儿。

医生来家看过病后，你赶去药店，得尽快给孩子买点儿药。排队的人很多，人们都很不耐烦。你还得立刻去食品店买一些西瓜（孩子想吃）和冰棍（医生建议吃，孩子也很高兴能吃）。最后，你回到了家，告诉丈夫，医生检查后，孩子一切都好。于是丈夫赶快离家去工作。接下来的六个小时，你还得独自照顾两个孩子，背很痛，身心俱疲，但仍需继续加油。

我怎能写出如此生动具体的细节？因为这就是上周发生在我身上的事情！我知道所有父母都有类似经历。只要孩子生病了，一切事都得暂缓。我们想好的事情（去学校、工作和玩耍）都不能实现。我好几次都失落无比，有一次还感觉想哭。我要承担的生活重负太多了，比如准备一日三餐，整理收拾房间。我对身体不舒服的女儿感到抱歉（虽然从她和医生的谈话中永远看不出来她有多难受）。我有些恨丈夫可以离家去工作。我没有这个资格，可以离开家几个小时再回来，让精力得以恢复。

谢天谢地，我找回了自己。我知道这些心理是怎么出现的，我正在让痛苦和负面情绪毁掉自己的生活。我思考如何扭转局面，回到正轨。

首先，我决定放慢生活的节奏。我经常谈论生活，可生活中每一天发生的事情和我们设想的非常不同。不适感出现是因为我在和生活之流对抗。我们觉得一个普通的工作日是喧嚣忙碌的，大女儿要去上学，我要做一些家务，和小女儿玩耍。但因为我们都没有睡觉，大女儿又生病了，生活的节拍明显放慢了，可我还是想忙碌和快速。

首先，放慢节奏，缓一口气。好吧，事情和我想象的不一样。我需要克服困难。优先考虑的是要让大女儿舒服起来，得到休息。我打开播放器，放一些舒缓的音乐，围上围裙，铺一小块柔软的地毯，让女儿们在上面玩耍。然后，打开窗子，放新鲜空气进来。随着音乐响起、窗子打开，房间里的气氛已然好转。我走进厨房，准备做乡村鱼肉馅儿饼（一种英国特色菜，我丈夫最爱吃）当晚餐，并决定把削土豆皮看作是一种奇妙的冥想，而不是一种讨厌的机械劳动，让自己可以把注意力都放在做事上，享受这种家庭氛围。女儿们在毯子上也玩得很开心，像是在做非比寻常的事情。

在烘烤馅儿饼的时候，我躺在沙发上休息，女儿们在玩耍。下午也是这样。看动画片、读书，家里有了杂物，最后再把杂物清理掉（日子并不完美，但对这一天来说已足够完美）。丈夫回家后，我们坐在餐桌前，吃了鱼肉馅儿饼，把医生开的冰棍作为饭后甜点。

我认为应该感激这样的一天，因为有这么多值得感激的事情：大女儿的病毒感冒并不严重，很快就会好；小女儿还很健康；在紧要关头医生能来看我们；我们住得离药店很近；在我带大女儿看医生的时候，我丈夫的工作能允许他抽空照看婴儿；我已经做好了饮食计划，采购了一周的菜肴，可以准备美味的餐食，没必要去点外卖；我们放慢节奏度过了愉快的一天，烹饪、玩耍，在新的生活节拍下自在地生活。

因此，当消极的事情发生，改变了你一天的通常轨迹，各个方面的事情都似乎要变糟的时候，暂缓一下吧。“事情要变糟”是一个信号，你需要改变自己，让这一天有一个新的节拍。你如何改变这种境况，让自己重新喜悦起来？什么能让你心怀感激？要做到改变，你必须不再着迷于原先的设想。顺其自然，拥抱这全新的一天。

在故事的最后，我想告诉你那天我在药店发生了什么。记得我说过排队的人很多吗？一位协调队伍的药店员工发现我的小孩在生病，他看了我一眼，悄悄把我带到一列刚开始排的队伍的最前面。我感谢了他，

并告诉他，我女儿生病了，多亏了他的帮助。他回答说：“愿意为您效劳，女士。”我很感激这位店员以及他的善意，感激他在工作中的尽责，能够从队伍中发现我，并做了好事。我希望这一刻的善意能给他十倍的回报。

优雅小贴士：做事时冥想

日本的白隐慧鹤禅师说：“做事时的冥想比安静时的冥想好过一千倍。”他将我在一天中的追求用语言表达了出来。毕竟，当你一个人在家时，做一些自己喜欢的事情，读读书、做做园艺或者在周日下午悠闲地烹饪，很容易平静下来，获得内心的安宁。但是周三下午四点又如何呢？你人在厨房，小孩子揪着你的衣服，大孩子则把沙发当蹦床，跳来跳去。你想要做晚饭，小狗还需要出门放风，你得在邮递员来之前把账单贴好，烧水壶开始尖叫……你能在这一切中让内心平静吗？你要练习的是在做事时冥想。这就是我们的目标，这就是优雅。无论这一天是如何忙碌、闹腾、繁乱、一团糟、充满麻烦、令人难以置信，你都能把握生活之流，孕育内心平静。

适合下班路上听的音乐

《宇宙中100首最舒缓的古典音乐》（*100 Most Relaxing Classical Music in the Universe*）（专辑），天龙音响，2010年。

这张专辑的名字足以说明一切。在经历过漫长的一天后，这些美妙的古典音乐会抚慰你的心灵，让你在回家的路上飘飘然。

《肖邦华尔兹钢琴作品全集》（*Chopin:The Complete Piano Works Waltzes*），乌拉辛、雅布隆斯基、舍巴诺娃演奏，IMC音乐，2010年。

这是一些钢琴曲。当你觉得精神恍惚的时候，听听这些舒服的音乐，让自己重新清醒。

《放松：大自然的舒缓声音》（*Relaxation:Nature's Soothing Sounds*）（专辑），回声桥家庭娱乐公司，2005年。

整天都要坐在日光灯下工作，有时候只想回归大自然之中。那为什么不在回家的路上听听海浪、雷雨以及其他的自然之声呢？

《美国原住民长笛乐&天籁之声》（*Native American Flutes & the Sounds of Nature*），杰茜卡·雷耶斯演奏，Talking Taco Music（谈论塔科音乐），2010年。

静逸的美国原住民长笛之声能洗净你工作中的所有烦恼。

《浪漫的竖琴》（*The Romantic Harp*），朱蒂·洛曼演奏，纳克索斯音乐，2005年。

聆听这平静悠扬的音乐，远离潜在的路怒症。

《普图马约出品：拉丁节拍》（*Putumayo Presents:Latin Beat*）（专辑），普图马约世界音乐，2012年。

如果你下班后还需要外出，需要激励一下自己，听听这张激情洋溢的专辑，能帮你快速恢复精力。

《基础》（*Elements*），艾拉·斯坦、罗素·沃尔德演奏，温德姆·希尔唱片，1990年。

如果你能得到这张美妙的唱片，销魂的钢琴双簧管和弦会让你屏住呼吸。在办公室度过长长的一天后，你将听到完美的音乐。

Chapter 6 晚间的乐趣



黄昏是一天中最华美的时刻之一。光线是不同的，空气是不同的，花的芬芳似乎也变得更加浓郁了。紧张的一天快结束了，我们可以休息了。

对很多忙碌的父母来说，黄昏意味着孩子的上床时间临近，自己可以享受一下休闲时光了。对那些孩子很小的父母来说，晚上就可以不受打扰地泡在浴室里，可以洗个澡，吹干头发，而不会有小孩来抱住你的腿！可以读读书，不会有孩子（尽管非常可爱）想从你手上把书抢过去！我们爱自己的孩子，但是经过一整天的照顾后，在晚上有时间放松自己还是很美好的。

当然，大多数的晚上都是平凡的，你得待在家里。但是尽情享受一个平常普通的夜晚，也是极好的。在所有人都入睡后，关上灯，拉上窗帘，在安静的房间里漫步；伴着芳香精油泡一个长长的热水澡；喝一杯茶，品味一本好书；看看电视里的精彩节目。如果你已非常疲倦，想在

早上起床后彻底恢复精力，也可以在晚上七点半就上床睡觉。你的夜晚可能平平无奇，但从简单中获取乐趣，也能使其不平凡起来。

也可以参加黄昏时举行的一些活动，即使只在某些特殊的场合才能享受这种乐趣。无论何时，只要我们去拜访我的祖母莱拉——她住在坎布里亚，一处漂亮的海滨小镇——她都会把全家人召集起来，去海滩看落日。她是黄昏的鉴赏家。在太阳沉入大海之际，她告诉我们，要许一个愿望。在加利福尼亚的美丽山崖上，我留下了许多有关黄昏的美好记忆。我们裹着防风衣，冒着呼啸的海风，看着山崖的下方，笑着，因为和家人团聚而心怀激荡。祖母坚持让我们在日落时许愿。她说，正是她一生的日落愿望，让她在坎布里亚有了一栋漂亮的房子。可能正是她的目标、重视度和风采混合在一起，形成强大的力量，让她美梦成真，拥有了海滨的房子。无论何时聚会，黄昏时刻总会让我们一家人团结在一起。每当有时间欣赏日落，我都会凝视暮色，想起我的祖母。

鸡尾酒时间

回想当初人在巴黎，黄昏是开胃酒的时刻。在优雅太太的晚宴前，我们会听着古典音乐，品尝威士忌、波特酒或者番茄汁——男士会为了这一天穿西服套装，女士会穿长短裙装。而在波西米亚夫人家里，我们会聚在沙发上，用大碗喝冒着气泡的香槟鸡尾酒，笑着，听着爵士乐。开胃酒时刻的重点不是喝酒（尽管酒浆会让你在饭前胃口大开），而是进餐前的聚会礼仪、聊天和交流。

在世界上的其他地方，这一时刻被称为鸡尾酒时间。虽然我不喜欢每天都放纵，但鸡尾酒时间很有乐趣。我最喜欢的鸡尾酒是皇家吉尔，一种由香槟和黑醋栗利口酒混合而成的美妙的法国酒。外出聚会时，这总是我的首选鸡尾酒。在喝鸡尾酒的时候，我总会恍惚梦回巴黎，坐在那光彩熠熠的酒吧里，周围都是优雅有趣的人。

皇家吉尔的制作方法

一份黑醋栗利口酒

五份香槟

将黑醋栗利口酒倒入细长香槟杯，然后再把香槟酒缓缓倒在上面。

我的朋友朱莉安娜每两个月会举办一次狼人游戏鸡尾酒会。我们大约会有二十个人聚在一起。每个人都会带点儿东西来，食物或者酒。朱莉安娜的酒宴总是丰盛诱人：美味的比萨、迷你乳蛋饼、奶酪、水果等——我们带来的东西只是让宴会更为美好。有人总是会带来让人惊叹不已的自制甜点，巧克力蛋糕或纸杯蛋糕。这种鸡尾酒会没有任何复杂之处，大部分时间我们只是喝喝酒，吃吃爆玉米花、蔬菜和奶油沙司。不拘礼节，但美妙无比。我总是很期待朱莉安娜的狼人游戏鸡尾酒会，远超过那些讲究的聚会。（虽然我嘲笑过朱莉安娜，说自己有一天会举办一次高档狼人游戏聚会，要求聚会者正装出席。）

玩点小游戏

你或许会问，狼人游戏是怎么回事？狼人游戏是由一个主持者和一群玩家组成的策略游戏。每个玩家选一张纸牌，分配一个身份（狼人或者村民），而且要对自己的身份保密。村民的目标是找出谁是狼人。狼人的目标则是“一个个杀死”村民。玩家围坐在一起，主持者站在中间。每一轮的开始需要关灯，暗示着已是夜里。（此时播放一些恐怖的音乐，也是个好主意，它能帮助你融入气氛）。夜幕降临后，每个人都要闭上眼睛。然后，主持者指示狼人睁开眼睛，选择一名他们想下手的村民来“杀”（杀这个词儿听起来好凶残）。狼人默默指出一名受害者。晨光降临时（开灯），所有人都睁开眼睛。主持者指出谁被杀掉了。这个受害者就从游戏中出局了，剩下的村民需要提名他们认为是狼人的玩家。被指控的人有三十秒时间来为自己做辩护。这之后，不管玩家认为谁是狼人，都投票来决定。如果某个玩家被认为是凶手，他就会被杀死（这听起来又很可怕，但是在玩的时候，还是挺有趣的）。被投票投死的人必须翻开自己的纸牌，让大家看看是村民还是狼人。在狼人游戏里还可以加一些特殊角色，让游戏更为有趣，更多变化：

·偷窥者：偷窥者可以在夜晚狼人杀人的时候偷窥。但是狼人如果发现偷窥者睁开眼睛，他们可以选择偷窥者，并在当晚杀死偷窥者。我告诉你，做一名偷窥者压力很大的哟。

·先知：先知在每个夜晚有机会猜谁是狼人，主持者要告诉先知他们的猜测是对是错。

·小狼：小狼和狼人一伙，必须在每次天亮破晓的时候说出“狼人”这个词。声音得足够大，让主持者听见。如果不说，就会在游戏中出局。

·恋人：恋人是互相爱着的两个村民，一方死去了，另一方也会死去。

·猎人：如果猎人被杀，可以带一个人和他一起死。他怀疑某个玩家是狼人，选择这个玩家一起死是个不错的主意。

如果你有一副扑克牌，可以有更多的角色。甚至可以自己创造一些角色。

这游戏听起来可能有些疯狂（我丈夫就根本不理解这个游戏），但不要没有尝试就来批评。想象一下一群朋友聚在一起，有好吃的点心和美味的鸡尾酒，放松地沉迷在游戏里，常常会带给你们激情、欢笑和友爱。而且，这款游戏还会让你有点儿呆萌的感觉，不会太严肃无趣。你应该来看看我们的游戏团队。我们一起玩的人中有作家、演员、电影制片人、政治学家和医生。在游戏里，没有人会装酷，这也正是我们喜欢这个游戏的原因。是的，朱莉安娜的狼人游戏鸡尾酒会太棒了。

优雅小贴士

试着让鸡尾酒会也成为游戏之夜。人数较少，试试谋杀之谜游戏[1]。人数较多，玩玩狼人游戏。这游戏会让你永远难忘。别忘了播放恐怖音乐哟。

适合晚上听的音乐

《贝多芬钢琴奏鸣曲“月光”“热情”“悲怆”》（*Beethoven*：*Piano Sonatas "Moonlight";"Appassionata";"Pathétique"*），弗拉基米尔·阿什肯纳齐演奏，英国迪卡公司，1984年。

贝多芬这几首最著名的奏鸣曲会以充满激情的风格拉开你夜晚的序幕。

《小花》（*Petite Fleur*），西德尼·贝彻演奏，强度唱片，2006年。

在你的鸡尾酒时间里，搭配上这经典的爵士专辑。

《肖邦：小夜曲1～9；第四谐谑曲》（*Chopin:Nocturnes 1-9;Four Scherzi*），阿图尔·鲁宾斯坦演奏，EMI公司，2008年。

在夜晚播放这古典音乐的巅峰专辑，能给你的生活增添一点儿戏剧性（好的那方面）。

《日本传统古筝和尺八音乐》（*Japanese Tradtional Koto and Shakuhachi Music*），奥利弗萨顿制作公司，2005年。

这张传统的日本音乐专辑会启发你宁静优雅的心态，平和度过夜晚。

《万福玛利亚》（*Kiri Te Kanawa:Ave Maria*），奇里·特·卡娜娃演唱，圣保罗大教堂唱诗班合唱，飞利浦唱片，1990年。

晚餐后放这张专辑，让奇里·特·卡娜娃爵士迷人的声音给夜晚增添一些仪式感。

《下班之后的柔板》（*Adagios for After Hours*），飞利浦唱片，2000年。

为何要在梦中寻找轻柔？这张旋律静谧的专辑会让你如在云端，一直引领你进入梦乡。

《神秘的呼唤》（*Call of the Mystic*），卡努纳什演奏，皇家音乐，2004年。

梦幻般的新时代专辑，让你在漫长的一天后冷静下来。

《禅意笔录》（*ZeNotes*），纳达玛、萨斯洛特演奏，马林巴唱片，1999年。

宁静的日式音乐，让你思绪澄清，可以准备上床睡觉了。

---

[1]谋杀之谜游戏是一种在欧美非常流行的聚会游戏。聚会中的一名宾客在其他人不知道的情况下秘密扮演凶手的角色，而其他宾客作为玩家需要通过调查和推理寻找出凶手。——译者注

珍视晚餐

早餐是开场，午餐是幕间休息，晚餐则是大结局。所以，无论你的晚餐是清淡还是丰盛，尽全力让它与众不同。我在童年时代非常感激的一件事是，每天晚上我们一家人都会聚在一起吃晚餐。我父母都很看重家庭聚餐。关掉电视、不接电话，我们一起吃饭。这让我们心心相系，老实说，这也让我避免了很多孩童时的麻烦。在吃饭的这三十分钟里，我每天都在和父母交流，聊聊我们一天的生活。

我在巴黎做大学生的时候，看到了优雅之家是如何举办周末家庭晚宴的。那时我已经习惯了和家人一起吃晚餐，把这视为一种正式的礼仪。而优雅太太每天都会在餐桌上铺上漂亮的亚麻桌布，桌上有布餐巾、漂亮的碗碟，正中是简单的摆饰。他们的餐桌礼仪完美无瑕，他们非常看重这种家庭荣誉。餐桌上一切都是女士优先，而男士们对此也似乎很是欣赏。在晚餐开始之前，我们会在餐桌前等候。我们会聊天，听听音乐。我们欣赏晚餐的环节，享受这个过程。和我的法国家庭一起用晚餐既不枯燥，也不需要过分讲究——他们对仪式感有一种更深刻的理解，并坚持传统。我对这样的家庭晚宴有强烈的好感，也就不足为奇了。

餐桌上应该清除任何和晚餐无关的东西。没有作业本，没有账单，没有iPad，当然更没有手机。餐桌不应该摆放得很奇特——最适合你用餐，让你最为方便的方式才是最好的。不需要有显眼的桌面摆饰，显眼的摆件，否则常常会分散注意力，感觉怪怪的。

找出解决问题的方法

餐桌摆好，晚餐备妥，出乎意料的是，一家人同时坐在桌前。能做到这一点，已经很了不起了。但这之后，局面通常就会失控。你不想让食物变冷，所以尽快地把食物餐盘分给大家。家人们开始吃饭，但你仍然在厨房里徘徊，你忘了把盐拿出来。还有饮料！你倒了水，找到了玻璃杯。这时你意识到你还忘了拿出餐巾。你的丈夫想多要点儿调味酱。小狗在餐桌下面伸脚乞食，所以你把它的晚餐给它，让它高兴。然后，你终于坐下了，但你的家人都快吃完他们的晚餐了。你觉得自己得吃快一点儿，好赶上他们。呃，给宝宝吃的胡萝卜应该切小点儿才是啊。你明白这一切都是如何发生的，对吗？你迷惘徘徊，像仆役一样照看家人，让他们享受你准备的美餐。长期以来，这就是我的生活剧本，我肯定许多妈妈也是如此。我们都忙碌着，满足整个家庭的需求，以致牺牲自我，不能完全参与到自己辛辛苦苦创造出的珍贵聚餐中来。

但问题是，其实不必如此。当我们在餐室享受美味时，优雅太太可不会在厨房里跑来跑去，找什么胡椒粉。所有准备都就绪后（我通常会给她帮忙），我们才会被叫到餐桌前，而不会此前就开始就餐。

关键在于两点。

秘诀一：在家人坐下就餐前，所有事都必须考虑好，所有事都得准备好。如果需要的话，把食物放进烤箱的保温层，而且在人们都坐下后不要再跑来跑去给每个人拿餐巾布了。

秘诀二：你不应该一个人做所有的事。让你丈夫去准备饮料，让大点儿的孩子去铺餐巾布和摆餐具，让刚学走路的孩子把盐和胡椒粉放在餐桌上（如果他能做得到的话）。你明白小狗乞食会干扰到你，所以先把狗喂饱。确保把所有事都做好。如果你的家人又是牢骚又是抱怨，说他们饿了，向他们解释说，一家人以合适的礼仪都坐下来，食物才会更加可口。告诉他们，如果他们帮助的话，晚餐会上桌更快。不要因为任何人而仓促，慢慢来，他们最终会习惯，懂得稍微等一下。毕竟，晚餐是大结局，大结局可永远不能急匆匆。

优雅小贴士

一家人坐在了一起，一切都很好。对你来说，现在是时候享受美食了。无论你今晚吃什么，都要尽情享用。学会欣赏，从中获得愉悦，为之庆祝。请不要担心热量和脂肪，这会破坏就餐时的快乐。活在当下，享受和家人坐在一起交流的美妙时机，让食物滋润身体。

点外卖也优雅

在优雅之家住的时候，我从来没有发现他们叫外卖来做晚餐。优雅太太每周至少会做五天晚餐。周末我和朋友一起出去吃饭，而优雅之家可能会作为宾客去出席晚宴或自家举办晚宴。他们偶尔会去一家餐馆吃饭。想要最省事的时候，他们会从冰箱拿出准备好的饭菜，加热烘烤食用，但这种情况极少。

对我们大多数人来说，这种生活不太现实。工作到很晚，还有足球赛要看，这种生活一般会妨碍每天晚上在家做饭。此外，外卖也是我们文化中的重要部分。在温暖的夏日夜晚，有时候你只想吃街角不远那家墨西哥餐厅的玉米煎饼，或者附近熟食店里的各式沙拉。

饭菜并不一定是自家精心做出的，才能好好享受，才能特别对待，即便是在繁忙的周末晚上，外卖也是可以接受的。在用餐时要让外卖也特别起来，就像对待自己做的心爱晚餐一样。用漂亮的盘子，让食物看起来更加诱人。用银餐具、布餐巾，在玻璃杯里倒入你的招牌饮品。把杂乱的外卖包装纸盒全都扔掉或者处理掉。

有时候全家人都很饿，冲来吃饭时外卖盒子都还敞开在餐桌上。所有人都抱着纸盒子吃完了饭，塑料袋、叉子、餐巾纸在餐桌上扔得到处都是。但是，不管你吃的是什么，不管这食物来自哪里，都要尊重你的食物。要利用每一次机会，贯彻就餐的礼仪，不要浪费任何亲近食物的时刻。

遵从餐桌礼仪

让你的周末晚宴更正式的一个方法是遵从合宜的餐桌礼仪。假装你身处五星级的四季酒店，而不是在炎热的夏日里窝在自家的厨房，你该怎么做呢？你希望家人怎么做呢？现在记住秘诀：以良好的姿态坐直身体，细嚼慢咽，享受自己的食物。就餐时说“请”和“谢谢”。过一会儿，你的家人就会被你就餐的方式所吸引。如果他们喜欢弯着腰不抬头只是一味吃饭，不必去要求他们改变，只需要改变自己，让他们看到一个更好的你。

以身作则会更为有趣。当我的小孩想用手抓意大利面吃时，我拿起自己的叉子，对她说：“我们用叉子吃饭。”这样做比说“别用手吃饭”更有效。因为后者是一种否定性的命令，而没有给孩子提供另一种选择。而且，我会尽量以一种轻松愉快的方式和孩子说话，我想要让这些事更为有趣。什么食物是要用叉子来吃的？我想要让孩子自己思考。当孩子饭后用袖子擦嘴，我会说：“我们用餐巾来擦嘴。”然后示范给她看。采取积极肯定的说话方式，对孩子很有效果。他们不会马上学会，但最终他们还是会做到的，而且这样他们不会对就餐产生任何负面的看法。

晚餐时间，这一天中奇妙的大结局，是沟通和交流，是礼仪，也是传统。晚餐不仅仅是食物，它是和家人增强纽带关系的美好机会，是持久的回忆。

优雅小贴士

·清理餐桌上任何与晚餐无关的东西。你不会想和账单、玩具、钢笔、铅笔等一起就餐。

·将餐桌布置如你希望的那样简单或者精美。你可以选择餐具垫、桌布、蜡烛或简单的花饰。你可能根本就不需要餐桌中心的摆饰。最重要的是为了晚餐把餐桌收拾干净，让孩子们帮你摆餐桌。我的大女儿就很喜欢做这件事，即使她所要做的只是把餐刀餐叉放在桌上，她也会把这叫作“装饰”桌子。我喜欢她的想法！这就是装饰餐桌。即便是在忙碌的工作日里，这样做也是因为晚餐值得你如此尊重与对待。

·好好思考如何盛放食物。即便只是吃比萨和胡萝卜，也要把它们漂亮地放在盘子里。我们经常吃一些简餐（比如我们最喜欢的玉米卷），但这并不意味着随意盛上就胡乱吃掉，我们会在好看的盘子里享受美食。我会做五个玉米卷（我吃两个，丈夫吃三个），并在上面浇上调味品，让食物看起来更诱人。

·以身作则，用积极肯定的表述，让家人遵从有教养的餐桌礼仪。把这作为一个挑战吧。

·如果你想慢慢吃饭，就这样做吧！不要被任何人催促，要好好享受。这正是你辛辛苦苦的原因所在啊。

晚间香薰蜡烛

黄昏以后的香味应该让人舒缓、镇静和放松。这些香薰蜡烛可以烧一晚上，令人愉悦的芳香会让你宁静地休息。

薰衣草香

桉树香/薄荷香

松香

檀香

香草香

甘菊香

茉莉香

一定用最好的东西

当你爱上了家，变得更为有心，你就会在自己的生活中不自觉地更注重当下，这就是实践的优雅。你每天都会想用自己最好的东西。一旦你养成经常清理杂物的习惯，会发现自己有这么多的好物件。在你吃午餐的时候，突然间想用祖母留下来的瓷器，而且并不觉得这样做是那么怪诞了。给孩子用布餐巾而不是纸巾，也不会觉得是琐碎无意义的事了。穿着漂亮的夏季丝绸连衣裙去邮局，你也不会感到自己穿得过分讲究了。当其他人没有用他们最好的物件时，你会注意到。我们要意识到，我们所拥有的一切只是现在，那为什么，为什么我们只在圣诞节期间才用漂亮的水晶钵呢？为什么不每天都用它来盛放水果呢？快乐只在当下，将我们最好的东西省下来以后再用岂不是荒谬。

为什么我们不每天都用最好的？我们是因为害怕自己最好的东西会磨损吗？我们是害怕特殊的场合来临之际，没有独特的物品来应对吗？我们是害怕被偶遇的朋友看作是自命不凡或不易亲近的人吗？我们认为自己不应该用所拥有的最好的东西吗？

低调又迷人的晚餐聚会

如果一个低调的晚餐聚会简单，有充足的准备，而且能满足人们切实的期待，也会有很多乐趣。你不必在周三的晚上筹备五道菜的盛宴。宴会的要点不是让人艳羡，而是和你的朋友们交流。你只要接受了这一点，就可以放松和找到乐趣。营造一个温馨、亲密的聚会，你们可以讨论一天当中的喜怒哀乐，生活中的点点滴滴。宴会应和夜晚的节奏合拍，这需要慢慢练习。现在，用你最好的餐具和餐巾会成为你的习惯，所以这不是一个大问题。

波西米亚夫人在举办低调的晚宴方面技艺娴熟。她工作很忙，经常傍晚才能回家，但这并不能阻止她款待宾朋。她会做简单但让人难忘的开胃酒，比如《跟巴黎名媛学到的事》书中描述的那种著名的香槟鸡尾酒。等待宴席的时候，她会用碗盛一些小点心，来给我们吃。晚餐经常会是一锅菜，如勃艮第红酒炖牛肉或酒闷仔鸡，再配上沙拉。饭后甜点通常是她自己做的巧克力蛋糕，或者简简单单就是酸奶。晚餐总是会有新鲜的法式长条面包，是刚从街角的面包店买来的。波西米亚夫人的饭菜很简单，却满是创意。她对给其他人留下深刻印象这一点全不在乎，但实际上，这真的让我印象深刻。

不加面粉的巧克力蛋糕

一百一十克（不加糖）黑巧克力半杯无盐黄油

四分之三杯白砂糖

三个大号鸡蛋

半杯不加糖、过滤好的可可粉

撒糖用的细砂糖

烤箱预热到一百九十摄氏度。在直径二十厘米的圆形烤盘上抹上黄油，把蜡纸衬在烤盘底部，在蜡纸上端也涂上黄油。将巧克力切成小块，在双层蒸锅里，把巧克力和黄油蒸化，并一直搅拌，混合均匀。揭开蒸锅的盖子，把糖拌进巧克力糊里。等其慢慢冷却，再拌入鸡蛋。将可可粉筛入，搅拌混合。把巧克力糊倒入烤盘，烘焙大约二十五分钟。让蛋糕在烤盘里冷却，再反转倒入餐盘里。在

上面撒上细砂糖，配上覆盆子一起食用。

我的目标是，举办的每一个晚餐聚会都有迷人而亲切的氛围。我们家房子不大，所以从来没有筹备过大的晚宴，很少有超过四个人到我家来吃晚餐。下午茶和早午饭可以邀请更多的宾客，因为客人们不需要坐在餐桌前。经常会有英国来的客人到我家吃晚餐。我丈夫喜欢在餐桌前一直坐到很晚，听听音乐，笑着说一些回家路上的故事。在我家要营造晚餐时迷人而亲切的气氛，需要可爱的鲜花摆设，精心挑选的音乐，丰盛的菜肴和沙拉，也许还有从路边的本地面包店买来的一些甜点。这一切都是我们需要的。

如果你要忙碌一整天，没有时间做饭，那就考虑使用煲锅。早晨把饭菜炖上，等到客人们来的时候，美味佳肴都准备好了。（你能发现我有多喜欢煲锅吗？）你只需要做一份新鲜的沙拉，倒上葡萄酒，把面包加热就好了。

如果这一天事情很多，房子里有一些杂物，这时宾客马上就要来了，你感到有些惊慌失措，千万别担心。只需要在计时器上设置十分钟或十五分钟（这取决于房子有多乱），然后去收拾。尽可能把杂物整理清扫干净。同时，查看客用洗手间，确保里面有洁净的毛巾、充足的香皂，以及纸巾、卫生纸等其他必需用品。擦拭家具表面的灰尘，在安全的角落点上一支香薰蜡烛。只需要放松，摆脱所有紧张感，聚会肯定会很有趣的！

优雅小贴士

·丈夫要去参加每周的扑克游戏？那就邀请你的闺密一起吃晚餐吧。这可能会更有趣，出门在餐厅来一场闺密之夜，也是可喜的变化呢。

·做你擅长的简单、季节性的菜肴。如果你当天非常忙碌，只需要准备两道菜即可。你可以买甜点，用老式的冰激凌碗盛放。或者让你的朋友一人带一个菜，大家吃百乐餐。重申一次，要点在于聚会和交流，而不是留下什么好印象。

·把休闲和优雅结合起来，比如说，可以在壁炉前的牌桌上吃饭，用最好的餐盘和餐巾，会让人一餐难忘。炎热的夏夜，可以在花园或阳台上用餐，也可利用家里的每一个地方来就餐。

试图改变他人并不优雅

你可能会试图改变家里的生活，但需要意识到大部分家人可能与你并非志同道合。你要对他们有耐心，不要因为他们没有马上接受你的新方法就责备他们。

我和丈夫就是非常不同的人（你知道这就是人们常说的冤家）。他是英国人，我是美国人，我们有很多的文化分歧。关于家庭，我们也有很多意见不一致，特别是在晚餐上。

我希望能有更多更为正式的家庭聚餐，他却喜欢更加随意的安排。具体来说，我想要在每天晚上固定时间一边吃饭，一边听音乐和交谈。他也喜欢家庭晚餐，但可能不需要那么有规律。他每天也不会在固定的时间吃饭，比起我，他更有自由的灵魂。

我为此非常烦恼。我想我能改变他，劝他接受我的生活方式。他同意，对我们的孩子来说，定时吃饭非常重要。所以他妥协了，即使他不吃，也每天陪我们一起坐在餐桌前。

我完全理解他这样是为什么。在我们吃晚餐的时候，他通常不饿。他有时候不吃早餐，甚至午餐。不是因为没空吃，而是因为他坚持不受约束，不被常规所限。他可能会找个朋友一起吃晚餐，或者工作时吃点儿东西。如果午餐时间他还在工作的话，他才不会再三考虑，怕自己错过午餐。你现在能看出我俩是多么的不同了吧。我不敢相信，他根本不认为午餐是一天中宝贵的幕间休息！

无论如何，因为他经常在早上或者中午不吃东西，所以下午的时候他会饥肠辘辘，在三四点钟大吃一顿或者吃很多快餐。于是，在我们吃晚餐时，他常常不饿。对许多人，特别是那些精心准备了健康晚餐的妻子来说，这样很受打击。是的，我就为此非常沮丧。我试过各种办法来解决这个问题。白天我会给他发条短信，提醒他今晚的晚餐会有什么吃的，希望他领会意思，准时吃午饭。有时候这样做有用，有时候就没用。我开始觉得自己像是他的妈妈而不是妻子。他毕竟是个成人，不需要我来提醒吃饭。

所以，对这个话题无数次热烈讨论后，我决定认输。我不能改变丈夫。谁说我的做法就是正确的方式呢？这样仅仅适合我，但并不意味着也适合他。有时，他饿了，和我们一起吃饭；有时，他只是在餐桌前坐下，在我们吃饭时喝一杯咖啡。我已经学会了接受现实。你不能改变其他人，只能改变你自己。这仍会困扰我吗？如果我说不会，那是说谎。但是，除此之外，家里的很多事都很不错，我才不愿意因为这一点，就把它变成一个问题。

而且，如果我继续坚持家庭晚餐，或许有一天他也会改变。我会把优雅圣战进行到底，做出我想在他身上看到的改变。

所以，如果你有一位家庭成员不想按照你的方式来做事，没什么问题。我们都是不同的，这个家毕竟是大家的。如果你接受了这个观点，就不会把改变他人当成自己的工作，你只需主宰自己，生活会变得更为自在。

艺术的滋养

只要有时间，休息一个晚上，寻求艺术的滋养。看一场芭蕾舞，参观当地咖啡馆举办的画展，看一些独立电影，听一场交响乐或摇滚乐演出。对我们来说，特别是对被家庭和工作包围了的我们来说，这些艺术时刻往往很少，很久才会出现一次。沉迷于艺术的乐趣，放纵自我，是灵魂自我充电的极好方式。提前购买门票吧，知道自己三周后要去看一场芭蕾舞演出，会让你满怀愉悦地期待。

在我最喜欢的一篇福尔摩斯小说《红发会》里，福尔摩斯在侦办一件困难案子的过程中，去听了一场小提琴演奏会，让自己头脑清醒。正是这艺术的暂缓，让他最终侦破了这起案件。你也需要头脑清净吗？去剧院吧，去看一些画作吧，闭上眼睛听一首交响乐吧。暂且跳出自我的天地，艺术会将平衡和清醒带入我们的生活中来。



优雅小贴士：生活中的艺术香氛

如果你是一位全职妈妈，长期在家，很容易丧失自我的感受。也许你年轻时对艺术怀有激情，但现在却没有时间欣赏艺术。下面说几条让你的生活浸染艺术的方法，这样你就可以经常获得急需的文化养分。

·收听线上的KUSC电台的古典交响乐和歌剧节目（www.kusc.org）。KUSC是听众资助的广播电台，有最妙的古典音乐节目。我是它的铁杆会员，每年都会捐赠一些资金，让这公共电台的古典音乐做得更好。不过，它的节目是免费的，所有人都可以

收听。你一旦被它的节目吸引，也会想要赞助它，让悦耳的声音被更多人听到。

·带孩子去博物馆玩。许多博物馆都是免费的，而且有很多精彩的表演可以供孩子们看。即便没有表演，带着孩子走过那些大理石的厅堂，一起看看艺术，也是奇妙无比的感受。艺术总会吸引年轻的心。

·找一个晚上，去附近看一场戏剧或音乐剧。在约会之夜，不要像通常那样看电影吃饭，找一群朋友来一次艺术之旅。提前计划，买好门票，能让你充满期待。

·如果你是一名画家或音乐家，常磨炼技艺，不要放弃，抽时间画画、弹钢琴或者唱歌。有工夫写写诗，写写小说，花点儿时间滋养灵魂。我是在大女儿六个月大的时候写了《跟巴黎名媛学到的事》。如果你对自己的艺术有激情有动力，就一定能够完成它。

清洁时间

哦，清洁的时间。如果我们要教孩子有责任感，收拾自己的东西，那清洁时间就是个重要的时刻。我当然不想我的女儿们成长的时候不了解如何收拾自己的小天地（更别说一窍不通了），所以我决定让她们从小就接触家庭清洁时间——在她们还是婴儿的时候。她们那么小，教她们把玩具放进篮子里很有趣，但要做到这一点，我需要做很多工作。我非常渴望等孩子们年龄大点儿后，能理解这样做的意义。

嗯，她们肯定会长大，我非常肯定她们会理解的，但还有一个关键问题，在清洁时间里她们缺乏——激情。每天我会叫："清洁时间到了！"可孩子们会怎么样呢？我看到的不是两个欣然冲向玩具扫帚的小士兵，而是两个童子军在四散奔逃。清洁时间这个词儿对她们似乎像是逃跑的暗号，听到马上就躲起来！

我得怎么应对呢？该说些什么呢？一开始很不顺利。我发现自己在抱怨（"拜托！别这样！"）、瞒哄（"做好清洁，给你一朵小红花"）或者直接叫嚷（"立马过来"）。唉，清理时间一下子有了这么多负面的蕴意，难怪她们不想做好清洁。我意识到需要让孩子们从清洁中找到快乐。当然，家务清洁被很多人（甚至包括我）看作乏味的工作。但难道不能从中获得乐趣吗？不能把这平凡的、每日都要做的事情转变成激情和有意义的活动吗？

我不想让女儿们以为她们会得到一些奖赏（比如小红花）才来做清洁，当然更不想她们因为害怕被妈妈叫嚷才来。我希望，她们做好清洁，是因为这会给她们带来快乐。所以我得想一个法子，让我们高兴起来。

我有一些主意，我发现对小孩子很有用。孩子们总是喜欢处理某些特定的情境。简简单单挥挥手，对他们说"请把杂物收拾干净吧"，是没什么用的。下面说几个我觉得真的有用的优雅点子：

·角色扮演。给孩子指派一个身份。一个孩子可以做厨师，把所有食物放回食物篮里。一个孩子可以做列车长，让他驾驶玩具火车，把火车放回该放的地方。他们可以假装是教师，在一天结束的时候把粉笔都收

拾好。艺术家呢，放好自己的调色板。

·给自己计时。我喜欢放一首孩子们最喜欢的音乐，两分半长。我说：“音乐响的时候，我们收拾玩具。”我们会在音乐播放时尽可能多收拾点儿。音乐结束，不管收拾了多少，都停下来，不再做了。我们通常会在音乐完结之前收拾完毕，最后再跳跳舞。

·给孩子们一个非常重要的任务。比如说，我会送给她们一个空的方箱子，告诉她们，把所有的儿童积木都放进空箱子里，再把箱子放到架子上，这是她们非常重要的工作。

·“你能告诉我该怎么做吗？”孩子们喜欢听你这样对他们说话，喜欢向你展示他们自己能做到这一切。他们会因为能够让你看到他们是“大”孩子而感到骄傲，这么做对孩子永远有效。

·给他们一些“装备”——小孩尺寸的清洁用品，比如扫帚和簸箕。他们喜欢模仿爸爸妈妈，来帮帮忙，使用一下他们的小清洁用品。

家庭时间

对很多家庭来说，晚上可能是全家人都能聚在一起的唯一时间。做一些特殊和难忘的事情，给晚上的生活留下印记，是相当美妙的。晚饭后，我在厨房里做最后的收尾工作时，经常会放几首歌，让孩子们可以跳跳舞。音乐可以帮助我愉快地把碗碟放进洗碗机，把餐桌清理干净。女儿们也非常喜欢音乐。她们在客厅跳舞，笑着，叫着。做完事后，我通常会加入她们。甚至，我的丈夫也会突然过来做几个舞蹈动作。我们看起来通常都很傻。我们会随着心情摇摆。如果精力充足，我们会听现在孩子们最喜欢的流行音乐。如果想要活泼有趣些，会听女孩子的公主音乐。有些夸张做作吗？这可是表演时的曲调啊。如果晚上安静寒冷，我会听古典音乐。我们会伴着所有音乐跳舞。这可是我们家庭成员联络感情的美好时间，充满了喜悦与幸福。

你可能不喜欢每晚饭后舞蹈，但找到一件每天你都能经常做的事情是很妙的：找一本有意思的书，读上一小节；坐下来听一首令人愉悦的歌；讲笑话或者鬼故事。无论做什么，只要能够激发快乐，使家人感情更融洽就好。

我们的日子是那么忙碌，很难每天都计划出有意义的活动大家一起做，但你可以每周甚至每月搞一次家庭活动。下面提供一些点子：

·游戏之夜。我每次去看父母的时候，我们都会玩一个复古的福尔摩斯侦探游戏：贝克街二百二十一号B。（对我来说，这是纯粹的快乐。）你最喜欢的游戏是什么呢？你可以每月玩一次，或者取得一定成绩后玩游戏来庆祝。

·全家人穿着正装吃饭，来一场化妆之夜。如果你的孩子饭后要摆弄木偶或者做其他表演，也会很有乐趣。（我们在孩童时经常这样，有很多乐子。）

·给你的孩子挑一个谈话的主题。比如说一晚上都得用英式口音说话（如果你是英国人，就用美式口音说话，你明白我的意思了吧）。相信我，你会乐不可支的。

·假装自己是你最喜欢的电影里的某个角色，整晚都要扮演这个角色。谁先跳出角色，谁就输。

这些傻傻的联络感情的方式，会让孩子以后也都记得。有意思的是要经常做这些游戏，比如说，每个月的第二个星期五来一次，或者，如果你真的很喜欢游戏和角色扮演，何不一周来一次？做一些让全家人快乐的事吧。

一夜好眠

晚上陪孩子是充满妙趣的。她们有一些小小的习惯：洗热水澡、听睡前故事、刷牙、梳头发、挑选睡衣，这些对她们来说，都有特殊的意义，会让她们感到极为舒适。

有时候也会很难，特别是在非常劳累的一天后，还要耐心地陪着她们完成她们喜欢和要求的这所有仪式。而且许多孩子（包括我的孩子）到了上床时间会调皮地眨着眼睛，想要顽抗一下：就是不想上床睡觉。我的大女儿现在正处于这个阶段。清洁时间过后，我对她说现在是洗澡时间啦，她却做出各种小动作，强烈地表示她不想洗澡，比如说根本不理睬我，跑着藏起来，怪笑，在地上爬，尖叫，说一些曾经不洗澡的例子。这曾是我一天中最费力气的事情。辛苦了一天后，唯一能让我支撑下去的事就是马上可以穿着宽松的浴袍窝在沙发上，喝一杯茶看一本书，可女儿这么一闹，我的宽容（我该怎么教她呢？）很快就磨没了。我对女儿完全失去了耐心。

令人心烦的是，她从来就不想洗澡，一旦她有一次得逞，就始终想要顽抗。每一次她这样做的时候，我都会提醒她，希望她知道自己的举动是多么愚蠢。

经过几个月时有时无的洗浴后，我决定做出些改变。我是个成年人，而她只是一个三岁的孩子。我需要保持冷静，我需要恢复耐心。我不再跑着追她，冲她大叫，而是冷静下来。毕竟，我说过无论如何都要心平气和，不是吗？所以，我为何不在劝三岁女儿洗澡这件事上说到做到呢？

我会把小女儿带进浴室，和她一起坐在浴缸里，玩婴儿沐浴玩具。洗澡时间到了，我会告诉大女儿过来洗澡，仅仅这样。我不会去追赶她，不会冲她叫嚷，不会和她讨价还价，我只会冷静威严地要求她。有的晚上，她闲逛了几分钟后，最后还是会好奇我们在做什么，进浴室来看看。过了一会儿，她直接走到我面前，投降认输了：“好吧，妈妈。”

我无法告诉你，洗澡时不再有戏剧化的情况出现，让我有多么高兴。我不能改变女儿们的行为，我只能改变自己的，但是改变自己会是

一个催化剂，让孩子们也做出改变。

所以，在一天结束之际你感到失控，别灰心。你可以做到的。专注于此刻，保持冷静。用魔法召唤出储存在你身体里的最后一点儿能量。给孩子们洗澡，帮他们刷牙、梳头发，读他们最喜欢的书，给他们盖好被子。宝宝乖乖，晚安晚安，睡个好觉……

睡前十五分钟整理

你可能还不知道，我真的很喜欢给自己定时间！你和孩子在晚上做好了清洁，但很可能还有一些整理工作要做，让自己第二天醒来后，房间内不会杂乱无章。你可以在十五分钟内做很多事。定好计时器，开始做吧。如果在一天结束时，你面对家里的杂物不知所措，定好时间来看看你能做得多好吧。我打赌你可以压住场面。我也打赌，你告诉自己只有十五分钟来工作的时候，会挖掘出能推动自己前进的能量。

我第一次了解到，收拾整理时得给自己定下时间，是在安西娅·特纳的系列节目《完美主妇》里。在某一期节目里，一位女士抱怨说，她讨厌清理洗碗机。谁不会在某个时候讨厌清理洗碗机呢？安西娅问她，她估计得用多长时间来清洗洗碗机。这位女士猜是七分钟。他们给她计时，结果只花了不到三分钟。明白这讨厌的清洗只花不到三分钟，似乎也就不是那么糟糕了，对吗？

十五分钟整理也被很多人推荐，最著名的是马勒·席丽（专注于帮人做家务的飞翔女士的创始人）和埃米尔·巴恩斯。这些女士都了解给自己定下十五分钟时间做事的智慧，能在这段时间里，尽可能做好家务清洁。我每天至少做一次十五分钟整理。厨房脏乱到看起来让人无法忍受，我甚至不知道应该怎么着手时，设一个十五分钟的时间，放手去做吧。我不知道有多少次我整理完毕，看看计时器，发现还剩下九分钟呢！这说明这个让我厌恶惧怕的活儿只花了我六分钟时间就做好了。这十五分钟计时法会让我们正确地看待事情。这余下的九分钟我可以继续清理下一个房间，或者靠在扶手椅上，喝一杯玫瑰果茶，回忆过去的一天。

我通常会在一天快结束时，做十五分钟整理。在此期间，我会把沙发靠垫收拾好，把那些乱放的东西放回原处，再做最后一分钟的修饰。我差不多都会在十五分钟内做完，而且，不管做到什么程度，只要时间一到，哪怕事情还没做完，我都会停下手来。然后，我会自由安排，享受余下的夜晚。

为翌日早餐摆好餐桌

在十五分钟整理的最后，为第二天的早餐收拾好餐桌。这通常只花一分钟，却能让你在第二天早上刚睡醒的时候，不用做这样的差事，这会让你满怀感激。醒来后，看见整洁的餐桌，会有小小的优越感。我先把餐桌上的东西清空，用自制的薰衣草或白醋溶液和抹布把桌子擦干净。在餐桌上铺好餐具垫（孩子们用的餐具垫和我们用的不一样），再摆放好孩子们用的水杯，通常还会把餐巾和银餐具也放在桌上。做好你能做的一切准备。如果早餐燕麦在密封的容器里，也可以现在就放在餐桌上。有的餐桌有圆转盘，可以把餐巾和银餐具放在餐桌中央，家人可以自己取用。这样，当你明早起来，走到餐桌旁边时，会觉得好像有人在服侍自己（等你回过神来，做早餐时可就没这感觉了）。如果晚上没有时间收拾餐桌，只要确保它是干净的，也就行了。

晚间梳妆

晚上的梳妆流程可以比早晨的更为周密，因为我们晚上有更多的时间来做这件事。你指甲上有倒刺吗？需要用蜜蜡或眉笔修眉吗？需要刮腿毛吗？要做在家手部、脚部护理吗？敷每周面膜吗？做一次深层护发吗？给自己列一个时间表，这样你才能定期照顾好自己，永远不放纵自己。过去我每两个月去美容院修一次指甲，现在好久没去了，太忙了，而且有了孩子后增加了开支，只好在美容方面节省些钱。因此，我成了在家做手部、脚部护理的专家。经过练习，在指甲护理方面，我也技艺娴熟，我的指甲看起来像是有专业人士修理过的一样。

自己做手部护理

用指甲刀把指甲修剪到你想要的长度。再用指甲锉，将指甲尖磨成圆形或方形。磨指甲的时候要顺着一个方向，这样不会损坏指甲。将双手浸泡在温水或温和的肥皂水里，不超过五分钟。如果需要的话，轻轻去除指甲上的角质。使用护甲油，搓揉手指。用洗甲水或指甲清洁剂把指甲擦干（如果指甲上还残留有油脂，美甲就做不好）。涂一层指甲护理底油，等一会儿干了后再涂上一两种指甲油。给指甲上色时要慢慢来，要涂在指甲上，不要抹在皮肤上。如果把指甲油涂在皮肤上了，过一会儿可以用Q牌棉签蘸上洗甲水洗掉。现在等着指甲油干掉。最后，涂上亮油或者凝胶层（迪奥是个很好的牌子）。然后二十分钟内不要用手做事。你可不想指甲油上有讨厌的缝隙。



说到涂指甲油，我觉得刷毛浓密的刷子更好使。稍微宽一点儿的刷子可以在抹指甲油的时候少刷几次。

迪奥杏桃精华指甲滋养霜是奶油膏做成的，能促进指甲生长、增加亮度、滋润角质层。这是一款令人惊叹的产品，达到了它承诺的所有功能。它很有吸引力，所以我喜欢用它来整晚护理（手脚）表皮。到了早上，我的手脚皮肤就不再有问题了。我每星期会定期使用一次，发现自己的指甲健康状况与以前大有不同，去角质的频率明显变慢了。

优雅小贴士

为了避免把指甲油涂在角质层上，可以在甲床附近的角质和皮肤上抹一些阿夸弗尔或凡士林。这样指甲油就沾染不上了，于是你每次涂指甲都看起来像专业护理过的一样。

自己做脚部护理

清洗掉脚指甲上以前涂的指甲油。把趾甲修短，用指甲锉顺着一个方向，把趾甲磨得光滑连贯。把脚泡进温暖、泡沫多的足浴盆里。（或者干脆来一场晚上的泡泡浴！）用浮石把足茧和脚后跟磨得平滑。有许多皮肤护理用具，比如丝妮可护理仪上面附有浮石，可以在使用时在脚底旋转。我觉得这对去除老茧和死皮很有帮助。浴足后，抹上护脚霜，给自己来一个小小的足底按摩。舒服极了！（即使是自己给自己做。）如果需要的话，抹一点儿角质层油，让皮肤变得光滑。然后，再用洗甲水把趾甲清洗干净，做好上指甲油的准备。涂护理底油、双层指甲油、亮油，等一层指甲油干了后再涂下一层。

头发护理

睡觉的时候给头发来一次奢侈的护理！睡觉之前，抹一些发油，用梳子从头顶梳到头尾，多梳几次，确保头发上都微微沾有发油。可以用坚果油、椰子油、橄榄油或鳄梨油，这些都可以在健康食品超市里买到。一旦发油融进了头发，你可以挽一个松散的顶髻，戴上一顶浴帽。如果你觉得戴浴帽睡觉不舒服，那就让头发自然垂下吧。只是要在枕套上放一块毛巾，这样就不会把油污沾染在床上。在发油护理中睡一晚吧。早上，像往常一样梳洗头发。你的头发看起来会光泽滋润。

身体角质磨砂膏的制作方法

可以自制甜美的身体角质磨砂膏，每周使用一次。

半杯椰子油

半杯蔗糖

将两者混合，在淋浴或泡澡时，以画圈的方式擦在皮肤上，可以滋润皮肤，去角质层。

唇部护理

我们脱水的时候，嘴唇会掉皮。这可不优雅。用一点儿你最喜欢的奶油唇膏，和一点儿糖混在一起，循环涂抹唇部，让死皮脱落。或者用上面所说的清洗身体的椰子油蔗糖混合物来涂抹唇部。用温暖湿润的毛巾擦掉嘴唇上的涂抹物，再最后涂上一层唇膏。现在去喝一大杯水吧。

优雅小贴士

我经常喜欢同时做几种美容护理。比如说，我会套上深层护发膜，再敷上面膜，揭开面膜之前，在全身涂上去角质霜。或者，我会在吹头发时敷上面膜，等把前面的头发吹干后，再取掉面膜。试着把几种护理一起来做，会让你的晚上更有效率。

夜间美容流程

我们早上的美容工作很简单。我们不想过度清洁自己的皮肤，所以把真正的清洁工作留到了晚上来做。即使你不化妆，到了晚上也是时候去除皮肤上的杂质了，比如烟尘、尘垢、手油和防晒霜。我有几道一直遵循的皮肤护理流程，按照这一天的情况和我对皮肤的感觉来进行护理。而且，我顺其自然，常常会检查自己的皮肤，看看皮肤需要什么。下面说一下我在晚间护理皮肤的不同方法。

·卸妆和洁肤：无论怎样，我总是会先卸妆。我用眼部卸妆液，然后再用卸妆水擦去粉底。在洁肤前卸妆是很重要的，这样你就不会把妆洗进毛孔里了。

·洁肤：卸妆后，我每天晚上都会用洗面奶洗脸，从不例外。

·去角质：我每周会给脸去三次角质。去角质的那一天，我可能会用去角质刷（如科莱丽洁面仪或者丝妮可护理仪）涂上护肤霜；或者用一款去死皮磨砂膏，比如Epicuren的草本面部磨砂膏，用了洗面奶之后再抹在脸上；或者在洁面后用果酸面霜。

·油脂护理：洁面之后（通常是不去角质的晚上），我每周会有一到两次，在脸上和脖子上涂抹油脂。是的，你看得没错——油脂！我通常会用金盏花油（Éminence是个很好的牌子），因为它有很好的愈合性能，但我同时也喜欢玫瑰果油。我不会告诉你，我很长时间一直相信那种错误观念：油脂会让我们的皮肤长粉刺。我在圣莫尼卡市小温泉的理疗师告诉我，油脂其实有助于滋润和愈合皮肤，不会导致粉刺。你可以从当地的健康食品超市购买使用高品质的甜杏仁油、椰子油，甚至橄榄油。油脂渗入皮肤后，停一分钟，然后用干净的毛巾蘸上温水，擦拭残留下来的油分。试一下吧，你会惊讶不已的。有时，我会滴一两滴金盏花油在晚霜里，涂抹面部和脖子。这又是一种奇妙的整夜护理。你醒来后会很高兴地发现，你的皮肤看起来那么健康和干净。

·精华液和晚霜：各种护理之后，我通常会先抹一些精华液，再抹点儿晚霜。用无名指轻轻蘸点儿眼霜，涂抹眼窝下面和周围。

·面膜：我每周（通常是周日）会敷一次面膜。我最喜欢Epicuren的火山泥净化面膜。当你敷上后，会感觉到皮肤里的杂质都被吸了出来。这感觉很是神奇。如果皮肤干燥，我会换一种保湿面膜敷。如果我感觉皮肤需要愈合修复，则会用贝妮代塔（Benedeaa）的海藻面膜。如果脸上长有粉刺，会用艾蜜嫩丝的清洁皮肤益生菌面膜。你可以试试理疗师和美容店分发的免费面膜，找到最适合你皮肤的、你最喜欢的面膜。

·粉刺修护：我三十出头了，仍然会因激素分泌长一些粉刺，主要长在下巴的部位。我从来没有想到会这样，特别是在我十来岁时就希望自己三十岁左右不再需要对付粉刺的问题！不过我可以看到好的一面——这意味着我的皮肤会滋生很多油脂，看起来会年轻。是的，每个月我都会在下巴上看到一两个粉刺。所以，如果需要，我会做一些粉刺修护，然后就会好很多。也许等我九十岁了就不会再长粉刺了，但谁知道呢。

·身体护理：别忘了你身体其他部位的皮肤！我喜欢豪华的沐浴产品（我的意思是，谁不是呢？），每天我都期待着可以用最喜欢的沐浴乳或去角质沐浴露。我喜欢用去角质布或手套，让血液循环加快，让皮肤恢复活力。我也会使用去角质沐浴刷。哪天只要不做身体护理，我就会感觉到皮肤的微妙反映，知道任何一天都需要做好护理。根据身体的需要，有时我会用毛巾蘸上沐浴露擦洗身体，有时会用沐浴刷。

·身体保湿：让身体皮肤保湿也是很重要的。我通常用中性的乳液，比如丝塔芙（Cetaphil），涂在腿上（腿部往往会因脱毛而发红），并常常在晚上将香氛润肤霜涂在上半身。这样，会闻着甜香沉入梦乡。

在你做晚上的美容流程时，一定要存有美好的想法。不要担心身上的不完美之处——不要关注自己的缺点，只留心自己的美丽。谁会在乎你有几根白头发。如果你愿意，可以在下次去美容店的时候，让他们帮你遮盖修饰白头发。把眼角的笑纹当作是快乐的实物证据。别担心下巴上的痘痘。如果痘痘肿胀起来，放一块冰块在上面，做粉刺修复。不要担心，深呼吸，多喝点儿水。你现在就是美丽的。

优雅小贴士

相信可以优雅地老去。看看这个社会传递给我们怎样的有关美丽的信息。当你还是个小女孩时，你会相信自己一旦老了就会自然而然形容枯槁吗？

比如在《长发公主》的故事里，长发公主被巫婆绑架，巫婆需要犯下重罪，才能保持美貌。难怪我们有那么多有关美貌和衰老的故事。《白雪公主》里的王后同样如此。而且，你打开任何一本杂志或网站，都不可能看不到有关对抗皱纹的内容。女性做面部整容、下巴紧缩手术、痛苦的激光治疗，所有这一切都是为了逆转时光之钟，但实际上却会导致内心的混乱和神经衰弱，更加促使老化。

当然，我现在这样说很容易，因为我只有三十来岁。但我想说的是，我想保持自己的良好态度。我是美丽的，你也是。我不需要一些杂志来告诉我，我需要改变，为了变得美丽。如果我的额头有抬头纹，那是我应该有的，它们是我身体上的一部分。我不会在脸上打肉毒杆菌，掩盖或擦去情感的痕迹，只为了藏起自然的面庞。我只是会护理好皮肤，做自己感觉对的事情。我的建议是做那些你想做的，让自己感觉美丽的事情。遮盖白头发，如果感觉不错，甚至可以注射肉毒杆菌，但是你要忠实于自己的内心。你是美丽的，不需要再告诉自己其他东西。

上了年纪的女人有一种神秘的气场，她们身上有某种秘密。她们享受过人生，她们历尽千帆，她们是睿智的。拥抱这样的人生吧。你活在当下，只要爱着自己，不要惊慌，这就是所谓的生活。我的母亲已经六十多岁了，她看起来让人惊艳，她脸上几乎没有皱纹，因为她从不担心自己的美丽。

睡前的点滴乐趣

你的一天很可能被照看孩子、去办公室上班、做家务挤得满满当当。在一天结束之际，你得为自己做点儿什么作为奖赏。抽时间看本书或者杂志，泡个热水澡，喝一杯你满心期待的招牌饮品，看看你的特别节目。即便做这些事的时候已经到了晚上七点半的上床时间，也照做不误！现在好好对待自己，你该有这样的享受。

有时候，如果我感到筋疲力尽，我丈夫会在晚上承担照看孩子的重任，我就可以自行减压。通常，我会把自己卧室的门关上，然后点一根香薰蜡烛，来一个泡泡浴，梳理头发，敷一个清爽的面膜，喝很多水，在浴缸里泡二十分钟。我可能会带一个松露巧克力进浴室，一边坐在泡泡浴的浴缸里一边吃巧克力。洗完澡后，我会穿着漂亮的睡衣和浴袍，在房间里走动一下，重新摆设一下梳妆台和床头柜上的小物件。我会把所有的衣服都拿出来，在闪烁的珠光里欣赏我的卧室有多么的漂亮。这时家人们通常都会叫我，于是，我就打开门，加入他们当中，然后对女儿们说晚安。这样点滴的小事，却能给夜晚带来纯粹的乐趣。

安静的时刻

每晚有一个安静的时刻是很好的。对我来说，这就是睡前的那一刻。这时冥想也好，闭上眼睛坐着也好，让身体这台电脑慢慢关机，好使自己遁入宁谧的梦乡。每天晚上我都会祈祷，然后再做十到十五分钟的冥想。

冥想的时候，有几件事会试图潜入你的思想。你肯定会思考刚过去的这一天你有什么问题。这些涌入你脑海的问题都是阻力。它们试图分散你的注意力，让你不再平静。即使你不考虑这些问题，你也在思考明天待办的事情，或者会想到你早前就应该支付的账单。把所有这些想法都清除出脑海。理解这些想法，但不要被它们干扰。只需要静静地坐着，呼吸。你会有很多感觉。可能会感到寒冷，可能会感到光亮，可能会有落地感。只需要留心这一切，保持住，不要萦怀介意。我们的头脑已经不停运转了一整天，大脑里的声音不会真的平息。你不必相信这些声音，被它牵动情绪。

这听起来有点儿高深？不要担心，我一直对冥想感兴趣，但从来没有耐心。我不能停下自己的胡思乱想。我想，我得安静地坐下，完全放空大脑，像一些禅宗大师那样。

我和丈夫刚结婚时，我们决定在当地的瑜伽中心上白虎派（bak fu pai）冥想课。显然，那时我和丈夫是圣莫尼卡市对这种冥想极少感兴趣的人，因为班里只有我们两个人。我们的冥想课教练是一个了不起的人，一个神奇的人。你总觉得她有一个有趣的秘密没有告诉你。她也叫珍妮弗。她以一种神秘的方式展现出优雅。无论如何，在一堂课的前三分之一，我们要做瑜伽伸展和气功练习。然后，会坐下来冥想。她会告诉我们这种冥想需要什么样的呼吸节奏，接着我们一起冥想。好吧，这有点儿奇怪，但我还是照做了。我们每次会坐二十分钟左右。对初学者来说，冥想让人感觉很难受。整整二十分钟！嗬，天啊。我会想需要熨烫的衣服、购物单、一个我想尝试的新菜谱、剥落的指甲油、我的狗、我需要打的电话……这一切。我问珍妮弗这怎么办，她说，随着时间的推移，冥想会变得更容易，不要强迫脑海里变得空空如也，只是留心那些涌出来的思绪。

她是对的。一段时间之后，冥想变得容易起来，而且非常让人上瘾。我和丈夫真的很期待那些冥想课程。我们从来没有错过一节课。（我们觉得自己不能翘课，因为我们是唯一上这课的人。）但是上课几周后发生了些变化。我们在一个阁楼上冥想，能够听到下面咖啡馆里人们洗碗和说话的嘈杂喧哗的声音。这很让我恼怒，但我并没说什么，只希望接下来的课程不会再这样。但情况依旧如此。当我在冥想时，我会听到餐盘叮当作响，人们的笑声和闲聊。这真的让我烦恼。我和教练谈了谈，她说她会向管理者反映。但下周同样是这么混乱。我很生气，给物业老板发了封电子邮件，让她的员工在我们冥想的时候安静一点儿。她没有回我邮件。下周，噪声依旧如此。这堂冥想课结束后，我也退掉了这家瑜伽中心的会员，决定去其他地方。我很生气，因为物业老板没有解决我的问题。

现在回过头看，我不知道物业老板不回应我是因为她不关心这件事，还是因为她觉得这样做没有必要。也许，她没有收到我的电子邮件。也许她可能知道，我有一天会发现，做事时的冥想比安静时的冥想好过一千倍。无论外面的世界发生什么，都能保持内心的平静，这是一个巨大的挑战，也是给自己的巨大礼物。当然，冥想的时候住在楼下的人们发出喧闹，是让人讨厌的。但是猜猜会有什么启发呢？生活不是完美的，它并不总是我们想象的那样。问题是，我们能不妥协就适应这样的生活吗？

我发现，如果你每天都练习安静时的冥想，做事时保持冥想就变得容易多了。所以，尝试一下吧。我呢，是坐在自己的床上。我觉得这样很舒服。你可以坐在一把椅子上，或地板上，或花园里的草地上。你可以在星光下冥想，也可以在日出时冥想。当孩子在门口打闹时，你可以坐在浴室的地板上冥想，或者，你可以在重要的工作面试前，坐在自己停下来的车里冥想。只需要静静地坐着，平静下来，呼吸。告诉自己，每一件事都很好，猜猜看——因为事情本就很好。不管发生什么事情，你都会有正确的抉择，一切都会好起来的。

记住，优雅就是无论发生什么都能做到内心平静。这并不意味着我们不坚持自己相信的理念，也并不意味着不采取行动。这意味着我们来到这个世界的目的，不论经过什么样的困难，不论感觉到如何疲惫，不论曾经做过什么错事，我们都能在一天中的每一个时刻拥有内心的平静，清楚明白地做事。但是如果你每天不花点儿时间澄清头脑，你就永

远做不到这一点。认识到自己思维模式里的喜与悲。只需要坐着，换一种视角看待问题，就可充满感激。所以，今天你不妨尝试一下。试着安静地坐下，哪怕只是一分钟。这是走向内心平静的第一步。

放松下来

如果你刚结束夜间的冥想，很可能会很想睡觉。这就是为什么我会在睡前冥想，因为冥想可以净化思想，让我能进入非常满意的睡梦状态。但是也有很多其他方式让你在深夜可以放松下来。你可以读一本书或者一些诗歌，可以喝一杯花草茶，也可以在星光下的花园里散步，或者在阳台上坐一会儿。只需要保证，不要在睡前做一些刺激性的事情。如果你曾经在看完一部激动人心的电影后就想立刻上床睡觉，你就明白我的意思了。肾上腺素高涨的时候，即便很累了也不想睡觉。如果你看了一部激烈刺激的电影，试着在睡前做五分钟的冥想，这会澄清你的头脑，让你的身体放松下来。

在睡前不要接近电脑和手机屏幕。因为你会忍不住查阅推荐上的热门话题，为一些最新的新闻故事或者噱头而义愤填膺。然后，你就会突然发现，自己正在网站上买衣服。你会难以自拔。

做一些让自己快乐的事情，放松下来。拔掉网线，是时候该睡觉了。为美梦而激动，然后溜进自己早前铺好的华美的床帐。

期待新的一天

一天结束了。你随着生活美妙的旋律而舞蹈，有可能没有那么顺利。但我肯定在你身上有一些事情发生了改变。重点在于，你要活在当下。你活着，你更生活着。

现在该睡觉了，这不仅是给身体充电，也是让灵魂休养。你会因为激动人心的美梦而狂喜，或者在宁谧的梦乡里安眠。你应该如此休息，你需要睡眠，直到明日梦醒，崭新的一天再次开始，我们把所有人都在其中行走的这条光亮之路叫作人生。

后记 家的灵魂

不久之前，我在一个周末假期去拜访父母。我独自出门，给家人买了一些冰激凌，却走错了路。起初，我感到失落，但接着一些心底的记忆浮现了出来，我记起自己在哪儿了，即使周围的环境改变了这么多。我很快就记起我们家以前老邻居的大门。那时我的父母还住在那个镇上，在我长大后他们搬出了老房子，已经有超过十四个年头了。突然间我很好奇，决定找找我们家的老屋，看看现在是什么样子。我开车经过那些绿树成荫的街道时，万千思绪一股脑儿地涌上心来。那么多的回忆带我回到从前：乘公共汽车去幼儿园，步行上小学，我玩耍的公园，我跑过的田野……

当车开近老屋时，我的心跳似乎暂停了。我知道该走哪一条街道，即便我住在这儿的时候还不会开车。我看到了那条我学会骑自行车的小胡同。我记得，我们摘掉了自行车上的辅助轮，下坡时爸爸在后面轻轻地推了我一把。我感觉自己一路像是坐着火箭，飞了起来，冲到我们家的车道，撞在车库里的洗衣机上。（太刺激了！）我看到以前邻居的房子。我记得和邻居家的孩子在他们家后院玩了一整天——假装是探险家，搭了一个临时的云霄飞车，还爬上了树。

我终于把车停在了老屋门前。老屋已然年久失修，我一阵心痛。附近的其他几座房子看起来都不错，而我们家的老屋花园杂草丛生，窗玻璃上都是裂口。我感到又一阵悲伤，我们住在这儿的时候，房子保持得很漂亮。我妈妈在房前花园种了很多漂亮的植物，路人都会停下来欣赏。这房子记录了我们当初跌宕起伏的生活，它一直是一处快乐的地方。

门口的台阶已经破烂不堪，我想起了很多发生在这里的事情——我第一天放学回家，跑到门前，渴望着迈上台阶走进家里。几年后，我在上高中的时候，和男朋友一起走到门前，碰巧我爸爸开门的时候我俩正准备吻别（好尴尬！）。

看到我家的老屋对我来说意味深长。这教会了我家庭的重要性，特别是对孩子来说，家不仅仅是一个庇护所，不仅仅是展示设计技巧的地

方，而且是你生命中最重要的地方。它给你安慰，庇护着你逃离残酷的世界。它给你切实可靠的舒适，内心的舒适，就像舒适的沙发和温暖的床。在这个家里，你会有许多的回忆。这里会有许多个第一次，如果你有孩子，他们会记得这个家里哪怕是最微小的细节。我感到悲哀的是，我家老屋的新主人并没有让这座房子得到应有的照顾和关注。他们显然没有意识到这房子对我们家来说是多么重要——它包含了如此丰富的家庭历史。

但即使老屋能够焕然一新，我也知道，离开的那一刻，我们就拿走了这房子的灵魂，注入新家当中。随着我结婚离家，离开我们的小镇，我也取走了这个家庭生活最好的一部分——它灵魂中的精华，无论我去哪里，它都会跟我一起。毕竟，家的灵魂才是最重要的。尽管多年以来，我住过很多地方，从狭小的学生宿舍到巴黎的大公寓，最后是圣莫尼卡市的这个家。无论我在哪里，家的灵魂都会跟随着我……

我希望这本书能激励你，在家庭当中更为充实地生活。让每一刻都特别起来，都有意义。如果你搬离了老家，几年后再去看，我希望你能有美好的回忆。这回忆会温暖你的心灵，激发你内心强大的情感。至于你现在生活着的家，我希望这是能让你茁壮成长的环境，是让你不认为一切都是理所当然的环境。你在家里要做到优雅。无论做什么，整理衣服也好，清洗盘子也好，为一天挑选衣服也好，或是和孩子一起做清洁也好，都要培养内心的平静。我希望你能找到快乐，每一刻都能发现神奇所在。你是唯一有资格成为自己生活的鉴赏家的人。一旦你怀着兴趣、幽默感和好奇接受了这个挑战，你会发现你的生活在以最奇妙的方式发生改变。你会拥有最有价值的精华，怀着对家庭生活的心满意足感度过每一天。你遇到的人会好奇关于你的事情……

那个优雅的人是谁？他们会这样问自己。而你，如今心怀秘密，只需微微一笑。

优雅太太教我的事
[美]珍妮弗·L·斯科特　著
马颖　译

电子书编辑：张畅
版权经理：王文嘉

出 品：中信联合云科技有限公司 www.yuntrust.cn
版 本：电子书
版 次：2016年9月第1版
字 数：106千字

纸书书号：978-7-5086-6439-2
出版发行：中信出版集团股份有限公司 CITIC Publishing Group

版权所有 · 侵权必究
投稿邮箱：tougao@citicpub.com